

Speciale i Psykologi ved Aalborg Universitet



Oliemaleri: Laila Nielsen

Titel: Et mixed-method casestudie, som undersøger om Holotropic Breathwork har betydning for udviklingen af selvbevidsthed, og i så fald hvilken betydning.

Specialestuderende Laila Nielsen, 30 maj 2010

Studie nr. 20052766; Normalsider: 79, 85 ; Antal tegn og blanke: 191.649

Specialevejleder: Tanja Miller, Phd., Bi-vejleder: Jørn Ry Hansen, Phd.

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	2
Abstract	5
Indledning	7
En kort oversigt.....	9
Problemformulering.....	10
Teori	13
Den historiske baggrund for Transpersonlig Psykologi og Holotropic Breathwork.....	13
Den holotropiske bevidsthed.....	15
Oplevelsesfelter sammenfattet i Grof's model af psyken.....	16
De fysiologiske ændringer i kroppen under hyperventilation.....	20
Videnskabsteoretiske overvejelser.....	22
Empiriske fund fra nutidig forskning.....	25
Metode	36
Rekruttering af deltagere til specialet og etiske overvejelser og deltager data.....	36
Valg af design og etiske overvejelser i forbindelse hermed.....	37
Valg af testapparat, procedure og etiske overvejelser i forbindelse hermed.....	39
Metode overvejelser om interview, transkribering og kvalitativ analyse af interview.....	41
Kvantitativ analyse af spørgeskemaerne – et valg af statistisk design.....	42
Metodemodel for en enkelt case.....	43
Materialer.....	44
Begrundelse for anvendelsen af personlighedsmodellen Instrument TCI-R.....	44
TCI-R – Temperament.....	46
Fire temperament dimensioner.....	49
Tre karakter dimensioner.....	50
Inventory of Interpersonal Problems – IIP.....	59
IIP scoretyper.....	62
Instrument Symptom Check List – SCL-90-R.....	63
Tre globale indekser på SCL-90-R.....	64

Undersøgesafsnit – Egen empiri	66
Første resultater af spørgeskemaundersøgelsen i den kronologiske tidsserieanalyse.....	66
Analyse af interview – en optakt.....	68
Analyse af interview – betydningen vurderet ud fra subjektive udsagn.....	69
Liv – Deltager Nr. 1.....	69
Bo – Deltager Nr. 2.....	71
Søs – Deltager Nr. 3.....	71
Ida – Deltager Nr. 4.....	74
Mie – Deltager Nr. 5.....	75
Tim – Deltager Nr. 6.....	77
Pia – Deltager Nr. 7.....	79
Ole – Deltager Nr. 8.....	81
Åse – Deltager Nr. 9.....	83
Analyse af sidste spørgeskemaresultater – de kvantitative delkonklusioner.....	85
Resultater for Objekt-Objekt relationen – TCI-R temperament og ST, samt SCL-90-R.....	87
Resultater for Subjekt-Objekt relationen – TCI-R Co og IIP.....	88
Resultater for Subjekt-Subjekt relationen – TCI-R, SD.....	89
Sammenføjende delkonklusion for de kvalitative og kvantitative data.....	89
Diskussionsafsnit	91
Diskussion af resultater.....	91
Vurdering og kritik af metode.....	91
Opbakning af metode.....	95
Perspektivering	96
Konklusion	97
Pensumliste – Ny litteratur 1750 sider	98
Pensumliste – Tidligere brugt litteratur 750 sider	100
Referencer	101
Bilag I Uddybning af Terekhin´s forskning	
Bilag II Opslag	
Bilag III Datatilsynet	
Bilag IV Samtykkeerklæring	
Bilag V Mail fra Videnskabsetisk Komité	

- Bilag VI** Interviewguide
- Bilag VII** TCI-R Scoring Key
- Bilag VIII** TCI-R spørgeskema
IIP - spørgeskema
IIP – rapport
SCL-90-R – spørgeskema
SCL-90-R - rapport
- Bilag IX** Uddybning af de neurobiologiske aspekter ved temperamenttyper
- Bilag X** SPSS – 3 uger før – 3 uger efter første to HB sessioner
- Bilag XI** Selvbevidsthedsniveau data for hver deltager
- Bilag XII** Cohen´s *d* beregning
- Bilag XIII** Statistics – N, Mean, Median, SD, Variance
SPSS – 3 uger før – 15 uger efter fjerde HB session
Ranks
SPSS rådata fra alle spørgeskemaer
SPSS beregning for Paired – t test

Abstract

This thesis is a mixed-method case study which investigates, whether Holotropic Breathwork has an importance to the development of self-awareness, and if so, what kind of importance does it have?

The chosen method is a multiple case study of nine participants (N=9) who have participated in four Holotropic Breathwork sessions. A sequential transformative design has been used, and the theoretical lens is transformative and emancipatory.

Mixed-method has been chosen because quantitative and qualitative methods compensate for the limitations in the other. These methods are used complementary in order to go more thoroughly into the issues, where the methods are integrated and incorporated into each other. The different methods are used as triangulation.

In order to measure the development of self-awareness Cloninger's (2004) 'A Hierarchical Model of Mental Order and Disorder Based on Level of Self-Awareness' and 'The Temperament and Character Inventory' (TCI-R) have been used. These works indicate measurements of the self-awareness levels. Implicitly in Cloninger's level scale, measurements are found regarding subject-subject relations, subject-object relations and object-object relations. In order to raise the construct validity several sources are used in order to discover possible changes in the subject-object relation and the object-object relation. For this purpose Inventory of Interpersonal Problems (IIP) is applied, which identifies the participants interpersonal problems. Furthermore, Symptom Check List (SCL-90-R) is applied in order to identify the extend of the symptoms. TCI-R, IIP and SCL-90-R questionnaires have been filled in 3 weeks before the first two Holotropic Breathwork sessions, 3 weeks after the first two Holotropic Breathwork sessions and 15 weeks after the fourth Holotropic Breathwork session. These questionnaires are statistically analyzed using the nonparametric Wilcoxon test. The effect size is measured using Cohen's *d*.

Subsequently, qualitative research interviews have been carried out on eight participants (N = 8). The interviews are analyzed using Giorgi's phenomenological analysis steps and the 'meaning units' and synthesizes are evaluated and placed in accordance with Cloninger's self-awareness levels.

The results of the measurements 15 weeks after the last Holotropic Breathwork session are improved self-awareness in sense of being and permanence, sense of freedom and purposefulness, sense of love and beauty, sense of truth and faith, sense of goodness and unity of being, based on the participants' statements in the interviews (N=8) and based on TCI-R (N=9).

Measurements using Wilcoxon's test show a significant decrease in the IIP, Overly Accommodating, Exploitable scale $p < 0.04$ (N=8) with a large effect size using Cohen's *d*. A significant decrease is seen in the IIP, Intrusive, Needy scale of $p < 0.012$ (N=8) with a large effect indicating solving of interpersonal problems and therefore increased self-awareness. The result of this group is that Holotropic Breathwork has a large and significant influence on the development of self-awareness, especially regarding the subject-object relation.

In the process, nonlinear self-awareness changes are seen – up as well as down, but no significant fall in self-awareness is measured 15 weeks after the last Holotropic Breathwork session using TCI-R, IIP and SCL-90-R. Holotropic Breathwork might therefore have a large impact on development of self-awareness.

Indledning

I Danmark uddannes der i begyndelsen af 90'erne nogle af de første Holotropic Breathwork facilitatorer, heriblandt psykologer og psykiaterer. En af grundlæggerne af den transpersonlige psykologi, den tjekkoslovakiske psykiater Stanislav Grof, har udviklet metoden i 1976 og har selv forestået uddannelsen af de danske facilitatorer. Holotropic Breathwork er en metode til selvudforskning og heling, som kombinerer øget åndedræt/hyperventilation, kropsarbejde, følelsesvækkende musik og mandala tegning. Metoden anvendes af voksne i alle aldre og af mennesker fra alle samfundslag. Grofs model af menneskets psyke passer ikke ind i nogen konventionel videnskabelig ramme og er derfor ikke godkendt. I foråret 2000, afholder Grof foredrag på Københavns Universitet. Psykolog Jørn Lumbye, der har oversat Grofs bøger 'Den indre rejse 1-4', introducerer Grof for universitets publikum. I Psykolog Nyt, Nr. 14, 1999, har Lumbye året forinden kritiseret universiteterne for ikke at undervise i denne gren af psykologien(Lumbye, 1999, pp. 9-15). I sin replik til Lumbye, kritiserer lektor ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, Esben Hougaard den transpersonlige psykologi for ikke at udgive nogen peer-review kontrolleret videnskabelig dokumentation for værdien af transpersonlig psykoterapi, hvorfor han advarer imod at bruge tranceinducerende metoder overfor svære psykiske lidelser(Hougaard, 1999, p.22). Hougaard, der i dag er professor ved samme institut, anvender dog selv hyperventilation i sin evidensbaserede kognitive terapi, hvor han anbefaler angst klienter daglige hyperventilations øvelser som hjemmearbejde, hvilket han kalder 'interoceptive eksponering gennem hyperventilation'(Hougaard, 2007, pp. 162, 167, 168). Hougaard ser selve eksponeringen som det vigtigste led i behandlingen(Hougaard, 2007, p. 163).

Ifølge Grof Transpersonal Training(GTT) er der på verdensplan i dag uddannet 1000 HB facilitators fordelt verden over, hvoraf omkring 200 er psykologer eller psykiatere. Her i Skandinavien er der uddannet omkring 50 facilitatorer, som anvender Grof hyperventilationsmetode(Personlig e-mail korrespondance med GTT).

D. 5 oktober 2007 modtager Grof, Václav Havel's 'Visions 97 award' i Prag, hvor Grof i takketalen siger, at holotropiske tilstande, som fremkaldes bl.a. ved Holotropic

Breathwork, er et radikalt alternativ til traditionelle psykoterapier ved det, at metoden mobiliserer klientens dybe indre helbredende intelligens(Grof, 2008, p. 9).



Grof (t.v.) modtager 'Visions 97 Award' af Václav Havel (t.h.) i Prag d. 5 oktober 2007

Hvorvidt holotropiske tilstande vitterlig har disse helbredende potentialer er i dag ifølge Rhinewine & Williams kun undersøgt i få anerkendte forskningsprojekter(Rhinewine & Williams, 2007, p. 773).

Ifølge Pressman udgør de case studier Grof har beskrevet ikke et adækvat videnskabeligt grundlag, da de ikke lever op til Kazdin's kriterier for at kunne drage valide slutninger(Pressmann, 1993, p. 48). Disse kriterier er bl.a. indsamling af objektiv data frem for anekdoter, assessment før, under og efter, samt akkumulering af cases der er behandlet og bedømt ens(Kazdin, 1981, p. 666). Af fag etiske årsager gør manglen på disse valide slutninger det vanskeligt for psykologer og psykiatere at anvende metoden med sindsro. Det manglende videnskabelige grundlag giver heller ikke den optimale trygge ramme for deltagerne. Hvis psykologer og psykiatere ønsker undervisning i metoden på universitet, må der nødvendigvis foreligge peer-review kontrolleret og videnskabelig dokumentation for Holotropic Breathwork's anvendelighed. I Association for Holotropic Breathwork International (AHBI) er medlemmerne tydeligvis også blevet klar over dette, hvorfor der ifølge AHBI Research Committee formanden Oliver

Williams i øjeblikket pågår publicering af yderligere forskningsartikler, som stammer fra henholdsvis amerikansk og europæisk forskning i Holotropic Breathwork(Personlig e-mail korrespondance). Grof er overbevist om metodens effektivitet, men han efterlyser også forskning på området(Grof, 2001, p. 256). Hovedsigtet med foreliggende speciale vil være at bidrage til den sparsomme forskning. Dette gøres ved hjælp af et multiple casestudie, der i et transformativt sekventielt design, anvender mixed-method, som består af et quasi-eksperiment med gentagne målinger og et kvalitativt interview. Det højeste formål med specialet er at producere et empirisk materiale om Holotropic Breathwork(HB), der kan publiceres i et anerkendt tidsskrift og indirekte medvirke til etablering af et mere trygt rum for udøvelsen af HB. I det følgende gives en kort oversigt over det empiriske materiale om HB.

En kort oversigt

I forhold til at leve op til minimumskrav til en pålidelig empirisk evidens, er der ifølge Rhinewine og Williams kun tre HB studier, som har klare hypoteser, formål, standardiserede procedure, kvantitative målinger og statistisk analyse af resultaterne, samt en vis grad af kontrol i forhold til mulige sammenblandinger. Blandt disse tre studier er Pressman´s ikke publicerede Phd. afhandling (1993) og Holmes and colleagues forskning (1996), hvis resultater er publiceret i det anerkendte peer-reviewed journal, kaldet 'Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training'. Herudover har Hanratty(2002) ifølge Rhinewine og Williams lavet doktorafhandling i filosofi om HB(Rhinewine & Williams, 2007, p. 773). Siden Rhinewine & Williams artikel blev publiceret har Binarová (2003) i Tjekkiet undersøgt effekten af HB, hvilket er publiceret i 'Čes. a slov. Psychiat.'. Puente(2007) har skrevet Phd. afhandling i Spanien om 'holorenic breathwork' og i Østrig har Fliri (2009) skrevet 'Diplomarbeit zur Erlangung des akademischen Grades des Mag.rer.nat', hvor der foreligger effektvurdering af HB. Afhandlingerne er endnu ikke publicerede, men det arbejder Fliri og Puente i øjeblikket på (personlig korrespondance 2009). Fliri´s og Puente´s afhandlinger foreligger på henholdsvis østrigsk og spansk, med et engelsk resume og resultat oversigt, hvorfor der grundet sprogbarrieren, udelukkende tages udgangspunkt i disse abstracts og resultatoversigter i specialet. Puente (2010) har tillige foreløbige resultater fra forskning i HB som pågår i øjeblikket. Denne spirende forskning i Europa betyder, nærmest en

fordobling af forskningsmængden. De forskellige forskere, Williams, Rhinewine, Grof, Hanratty og Puente m.fl. har under foreliggende projekt, været tilrådighed for spørgsmål, da AHBI ønsker mere forskning på området.

Når den eksisterende forskning på området samstilles, er det hyppigst anvendte kvantitative måleredskab Symptom Check List-90(SCL-90-R) og dets forkortede udgave, Brief Symptom Inventory (BSI).

Selvrapporteringstest SCL-90-R måler 9 symptom dimensioner; Somatisering, Obsession-kompulsiv, Interpersonel sensitivitet, Depression, Angst, Aggression, Fobisk angst, Paranoid tankegang og Psykoticisme. Disse symptomskalaer giver tre globale indekser, hvilket giver et overblik over personens generelle psykiske distress og symptomatologi(Derogatis, 2009, p.11)(Se bilag I og II).

Resultaterne af de gentagne målinger med SCL-90-R og BSI viser i såvel Pressman's(1993), Hanratty's (2002), Puente's(2007) og Fliri's(2009)forskning en signifikant reduktion i symptomer målt på Global Severity Index, efter deltagelse i HB, eller ligende metoder, hvilket uddybes nærmere under teori afsnittet. Fliri(2009) har tillige anvendt selvrapporteringstesten Inventory of Interpersonal Problems(IIP), hvor han fandt et signifikant fald i interpersonelle problemer, efter deltagelse i HB.

Puente(2007) og Puente(2010) har b.l.a. anvendt Cloninger's selvrapporteringstest Temperament and Character Inventory(TCI-R), for at vurdere ændringerne i disse efter deltagelse i HB, hvilket har vist signifikante ændringer på dele af såvel temperamentet som karakteren. Ifølge Cloninger afdækker TCI-R individuelle udviklingsniveauer i selvbevidsthed, hvor høj selvbevidsthed giver øget velvære og fravær af psykopatologi(Cloninger, 2004, pp. xvii, 55). Eftersom det er hensigtsmæssigt at tage udgangspunkt i tidligere fund(Yin, 2003, p. 26), vil der i specialet tages udgangspunkt i ovennævnte fund, gjort ved hjælp af SCL-90-R, IIP og TCI-R med en særlig fokusering på udviklingen af selvbevidsthed i forbindelse med HB.

Problemformulering

”Har Holotropic Breathwork betydning for udviklingen af selvbevidsthed og i så fald hvilken betydning?”

Definition af Holotropic Breathwork

Ifølge Grof, der sammensætter betegnelsen Holotropic Breathwork, afspejler stavelsen, *holo*, den kendsgerning, at alt i universet samtidig er en del og en helhed. *Tropic*, betyder 'bevægende sig i retning af', hvilket sammensat bogstaveligt betyder 'orienteret mod helhed' eller 'bevægende sig i retning af helhed' og Breathwork betyder åndedrætsarbejde (Grof, 2001, p.20).

Definition af selvbevidsthed

I dette speciale vælges Cloningers definition af selvbevidsthed, da han har udviklet Temperament and Character Inventory (TCI-R), der giver mål for forskellige selvbevidsthedsniveauer. Temperament og karakterbeskrivelsen giver ifølge Cloninger en beskrivelse af selvet (Cloninger, 2004, p.45). Cloninger anvender opmærksomhed og bevidsthed synonymt. Bevidsthed definerer han som opmærksomhed på éns sansefornemmelser, éns eksistens og tanker. Dyr har bevidsthed på en responsiv og adaptiv måde. Kun mennesket udvikler sig efter fireårs alderen, hinsides implicit selvgenkendelse og opnår eksplicit selvbevidsthed (Cloninger, 2004, pp. 3, 53). Cloninger sidestiller forskningen i selv-bevidst bevidsthed, med 'science of personality', 'science of well-being' og 'science of consciousness', som han siger er synonyme (Cloninger, 2004, pp.2,3). Beviset på selvbevidsthedens eksistens fremlægger Cloninger, ved at henvise til Augustine's (354-430 e.Kr.) argument om, at det ikke er muligt at betvivle éns egen selvbevidsthed uden en selvmodsigelse, da tvivlens handling er selve beviset på, at selvbevidstheden eksisterer (Cloninger, 2004, p. 20). Selvbevidsthed er ifølge Cloninger, når psyken er fokuseret på sig selv. Når psyken er fokuseret på sig selv, kan den ifølge Cloninger få adgang til en universel bevidsthed, hvorfra den ikke er adskilt (Cloninger, 2004, p. 37). Selvbevidst bevidsthed er ifølge Cloninger levende og fri, til forskel fra den semantiske intellektuelle viden om fakta (Cloninger, 2004, p. 52). Selvbevidsthed involverer ifølge Cloninger den episodiske hukommelse, hvor personen erindrer personlige begivenheder i en særlig tid og kontekst, men involverer også bevidsthed om éns egne intentioner (Cloninger, 2004, p. 50). Såvel de kvantitative som kvalitative mål for selvbevidsthedsniveauerne uddybes i metodeafsnittet.

Delhypoteser

For at gøre vurderingen af problemformuleringen konkret beskrives i det følgende delhypoteser for dataanalysen på gruppeniveau for de ni deltagere. Meningen med disse bliver tydeligere senere i teksten. Alle hypoteser tager udgangspunkt i en spørgeskemaundersøgelse som ligger 3 uger før første session og 15 uger efter fjerde session.

- A) Der vil være et signifikant fald ($p < 0.05$) på HB deltagernes TCI-R temperament råscore for Harm Avoidance, Novelty Seeking, Reward Dependence og Persistence, til midterscore eller indenfor midterscore.
- B) Der vil være en signifikant stigning ($p < 0.05$) i HB deltagerens karakter råscore, målt med TCI-R råscore for Self-Directedness, Cooperativeness, Self-Transcendence.
- C) Der vil være et signifikant fald ($p < 0.05$) i HB deltagernes psykisk lidelse, målt med Symptom Check List 90-R(SCL-90-R) T-score på, Global Severity Index(GSI)(Indeks for antallet og intensiteten af symptomer), Positive Symptom Total(PST)(Indeks for antallet af ”positive symptomer”), samt i HB deltagernes indeks for intensiteten af ’positive’ symptomer, Positiv Symptom Distress Index(PSDI).
- D) Der vil være et signifikant fald ($p < 0.05$) i HB deltagernes T-score på SCL-90-R skalaerne Somatisering, Obsession-kompulsiv, Interpersonel sensitivitet, Depression, Angst, Aggression, Fobisk angst, Paranoid tankegang, Psykoticisme.
- E) Der vil være et signifikant fald ($p < 0,05$) i HB deltagernes interpersonelle problemer, målt med Inventory of Interpersonal Problems Normative T-score, samt på T-score på skalaerne Dominerende/Kontrollerende, Hævngerrig/Selvcentreret, Kold/Distanceret, Socialt hæmmet, Ikke-assertiv, Følgelig, Selvopofrende, Påtrængende/Krævende.

Eftersom ovennævnte hypoteser udtaler sig om retningen af den formodede forskel, er der tale om enhalede hypoteser(Cooligan, 2007, p.337). Instrumenterne TCI-R, IIP og SCL-90-R beskrives under metodeafsnittet.

I næste afsnit belyses historien bag udviklingen af HB, hvilket efterfølgende udmunder i videnskabsteoretiske overvejelser.

Teori

Den historiske baggrund for Transpersonlig Psykologi og Holotropic Breathwork

Grof fortæller, at han i 1956 bliver uddannet psykiater ved Karls Universitetet i Prag. Få måneder efter endt uddannelse modtager afdelingen, hvor Grof arbejder en gavepakke fra Schweiz, nærmere bestemt fra Sandoz' farmaceutiske laboratorier i Basel. Kemikeren Albert Hofmann har her netop opdaget de psykoaktive egenskaber ved lysergic acid diethylamide (LSD).



Albert Hofmann (tv) og Stanislav Grof (th) på 'Advanced Holotropic Breathwork facilitator modul' på Gigers Museum i Gruyères Schweiz 2005.

På afdelingen skal personalet nu udforske psykosens symptomatologi, hvorfor psykiatere og psykologer bliver tilbudt stoffet, for at vurdere LSD's virkninger og potentialer. Grof er her frivillig forsøgsperson. De oplevelser Grof har ved egne LSD sessioner gør, at han efterfølgende begynder at stille spørgsmålstejn ved det eksisterende paradigme, som han ellers har tilsluttet sig. Efter disse oplevelser vælger Grof at gøre LSD til sit særlige forskningsområde. Den kliniske erfaring Grof indsamler bygger på 2500 LSD sessioner, hvor han personligt gennem ti år har ledet forskningen på Prags Psykiatriske Forsknings Institut. Grof indsamler her bl.a. observationer om

hvilke typer af oplevelsesfelter deltageren kan befinde sig i ved indtagelsen af LSD. I 1967 inviteres Grof til Marylands Psykiatriske Forskningscenter i Baltimore, hvorfra han deltager i det eksisterende psykedeliske forskningsprogram(Grof, 2001, pp. 9,10). Da LSD kommer på gaden og bruges uhæmmet uden for en terapeutisk kontekst, lukkes det psykedeliske forskningsprogram. I den eksisterende psykiatri er man begrænset til at anerkende biografiske materiale, hvilket vil sige materiale efter fødslen, samt det individuelle freudianske ubevidste, hvilket ikke er dækkende for Grof's observationer, der tillige omhandler transbiografiske områder(Grof, 2001, p.41).

Da observationerne ikke kan rummes i den eksisterende psykiatris paradigme, grundlægger Grof ifølge Maslow og Sutich den 'fjerde force', nemlig Transpersonlig Psykologi sammen med bl.a. Abraham Maslow, Antony Sutich og Viktor Frankl(Maslow, 1971, p. 4)(Sutich, 1969, pp. 13-14).

Transpersonlig Psykologi defineres af gruppen i 1969 således:

"Transpersonal (or "fourth force") Psychology is the title given to an emerging force in the psychology field by a group of psychologists and professional men and women from other fields who are interested in those ultimate human capacities and potentialities that have no systematic place in positivistic or behavioristic theory("first force"), classical psychoanalytic theory ("second force"), or humanistic psychology ("third force"). The emerging Transpersonal Psychology ("fourth force") is concerned specifically with the empirical, scientific study of, and responsible implementation of the findings relevant to, becoming, individual and species-wide meta-needs, ultimate values, unitive consciousness, peak experiences, B-values, ecstasy, mystical experience, awe, being, self-actualization, essence, bliss, wonder, ultimate meaning, transcendence of the self, spirit, oneness, cosmic awareness, individual and species-wide synergy, maximal interpersonal encounter, sacralization of everyday life, transcendental phenomena, cosmic self-humor and playfulness; maximal sensory awareness, responsiveness and expression; and related concepts, experiences and activities. As a definition, this formulation is to be understood as subject to optional individual or group interpretation, either wholly or in part, with regard to the acceptance of its content as essentially naturalistic, theistic, supernaturalistic, or any other designated classification"(Sutich, 1969, pp. 15-16).

I denne transpersonlige psykologi gruppe får Grof de sparringspartnere, han ikke mødte i Prag. Eftersom LSD bliver forbudt, udvikler Grof i 1975 i samarbejde med ægtefællen og antropologen Christina Grof, metoden HB. Metoden anvender hyperventilation, som lig LSD kan fremkalde en usædvanlig bevidsthedstilstand, hvilket Grof definerer som en holotropisk bevidsthedstilstand. Denne defineres i det følgende.

Den holotropiske bevidsthed

Ifølge Grof er bevidstheden i de holotropiske bevidsthedstilstande ændret på en kvalitativ dyb og grundlæggende måde, dog uden at være forringet, som kan ses ved delirøse tilstande, hvor personen kortvarig er forvirret og har vrangforestillinger (Grof, 2001, p. 20). I denne holotropiske bevidsthedstilstand har personen, som Grof siger, en 'fod i hver verden'. Her åbner det ubevidste sig sædvanligvis for de områder personen er parat til at arbejde med. Det som almindeligvis sker er, at personen på samme tid er fuldt orienteret i hverdagsvirkeligheden. Den holotropiske bevidsthedstilstand er her kendetegnet ved, at personen oplever to temmelig forskellige sfærer samtidig og bevidstheden fungerer på de to planer samtidig (Grof, 2001, p. 21). Tilstanden kan i øvrigt være forbundet med forskellige forandringer indenfor samtlige sanserområder. Ifølge Grof, kan der være intense og ofte usædvanlige følelser, herunder også dybe forandringer i tankerne. Personen kan opleve en indtrængning af anderledes tilværelsesformer, hvilket kan være overvældende og tilstanden efterfølges ofte af såvel kraftfulde legemlige som sjælelige udtryk (Grof, 2001, pp. 20,21).

Vestens psykologi og psykiatri har, ifølge Grof, indtil i dag ikke betragtet holotropiske tilstande som noget der kan indeholde terapeutisk potentiale, men anser tilstandene som sygelige fænomener. Dette anfægtes af antropologen Michael Harner, der i Amazonjunglen har studeret shamanistiske bevidsthedstilstande (Grof, 2001, p.36). Ifølge Harner er den indstilling, hvor man betragter ens egen kultur som andre kulturer overlegen, etnocentrisme. Det grundlæggende problem er ud fra Harner's beskrivelse ikke selve snæverheden i menneskers kulturelle oplevelse, men problemet er nærmere selve snæverheden i personens bevidste oplevelse. Dem som aldrig har oplevet disse tilstande er ifølge Harner også de mest fordomsfulde (Harner, 1990, p. 11). Ifølge Grof aktiveres der i de holotropiske bevidsthedstilstande en slags 'indre radar', hvor der frembringes det i bevidstheden, som på pågældende tidspunkt fremtræder som mest psykodynamisk

relevant, men materialet er samtidig også det, som har stærkest følelsesmæssig ladning(Grof, 2001, p. 51). I det materiale, der automatisk dukker op, er der ifølge Grof både perinatal, transpersonlig, samt transbiografisk materiale(Grof, 2001, p. 52) De mange kliniske observationer Grof har fra LSD sessioner, hvor personen oplever den såkaldte holotropiske bevidsthedstilstand, sammenfatter han i en model, der på daværende tidspunkt giver en radikal anderledes forståelse af bevidstheden og et mere omfattende billede af psyken, hvilket beskrives i det følgende.

Oplevelsesfelter sammenfattet i Grof's model af psyken

Grof's empiriske grundlag

Grof udgiver i 1975 bogen, 'Den Indre Rejse'. På daværende tidspunkt har Grof personlig ledet 2500 LSD sessioner. Personligt var han tilstede, mindst 5 timer af hver LSD session. Ud over disse har Grof haft adgang til de 1300 rapporter fra LSD sessioner, som Grof's kollegaer har forestået. På dette empiriske grundlag, skaber Grof en ny model af menneskets psyke(Grof, 1977, p.46). Her kortlægges menneskets psyke i såvel biografiske, perinatale samt transpersonlige domæner. Selve oplevelsesdomænerne er ikke anerkendt af den videnskabelige hovedstrøm, da disse ikke kan forklares i det eksisterende materialistiske paradigme. Grof påstår, ifølge Hanratty, at bevidsthed transcenderer vores fysiske krop(Hanratty, 2002, p. 42). Oplevelsesdomænerne organiseres af Grof således:

Det biografiske oplevelsesdomæne

I det biografiske domæne oplever personen postnatale begivenheder, som består af erindringer vedrørende barndommen og hele opvæksten indtil sessions tidspunktet. Personen kan have fortænt såvel positive som negative erindringer, der har betydning for udviklingen. Til forskel fra traditionel verbal terapi, husker personen i de holotropiske tilstande, ud over den følelsesmæssige betydningsfulde episode, tillige den oprindelige kropsfølelse og følelse, hvilket sker samtidig med fuldstændig aldersregression. Denne er ifølge Grof åbenbar, således at bisidderen kan betragte, at den voksnes rynker i ansigtet forsvinder midlertidig, så vedkommendes udtryk bliver infantilt. Her bliver hele adfærden og holdningen, samt gestikulationen barnlig. Her kan deltageren genopleve episoder fra livet, som har gjort et stort psykotraumatisk indtryk, f.eks. ulykker, sygdomme el.lign.. Disse episoder kan ifølge Grof have spillet en rolle i

dannelsen af psykosomatiske og følelsesmæssige problemer. Ved at gennemleve disse traumatiske oplevelser, kan det efter en integration af oplevelsene, ifølge Grof, have mærkbare terapeutiske konsekvenser(Grof, 2001, pp.42,43).

Det perinatale oplevelsesdomæne

Ifølge Grof overvejede Freud på et tidspunkt om fødselsoplevelsen kunne være en prototype på personens fremtidige angst, men ideen blev ikke udviklet yderligere. Otto Rank satte i 1924 fødslen i centrum og den psykoanalytiske bevægelse ekskluderede ham herefter(Grof, 2001, p.110). Taylor, Fisk & Glover's forskning viser i dag, at spædbørn, som er født vha. tang og sugekop, kan have større stress kortisol respons end dem der er født normalt og forskellen er signifikant $p < 0,001$ (Taylor, Fisk & Glover, 2000, p. 120).

Grof beskriver, at i det perinatale oplevelsesdomæne kan personen genopleve episoder vedrørende egen fødsel. Her inddeler Grof oplevelserne i fire grundlæggende former vedrørende fødslen, kaldet basale perinatale matricer, henholdsvis I, II, III, IV. Her har genoplevelserne nogle karakteristiske træk, der er afhængig af hvilken fødselsfase, personen oplever at befinde sig i.

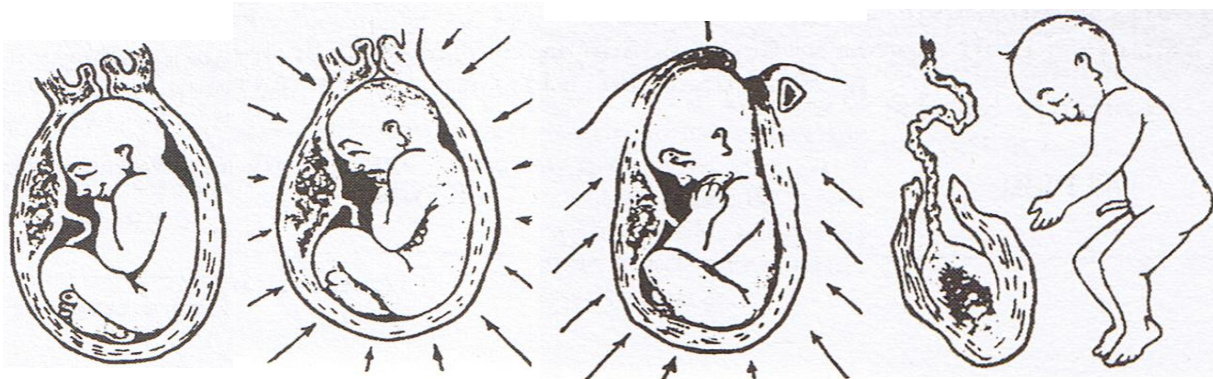


Fig. 1. De fire Basale Perinatale Matricer, illustreret af Grof (Grof, 2001, p. 60)

Basale Perinatale Matrice I (BPM I)

Forsimpleret beskrevet, kan personen ifølge Grof have oplevelser af at være i tiden før selve fødslen. Dette kan især for personer som har haft en harmonisk fostertid, være forbundet med oceaniske lykkefølelser, hvor alt flyder til én, som i en paradisiske tilstand.

Basale Perinatale Matrice II (BPM II)

Personen kan genopleve de dele af fødslen, som obstetrisk betegnes som selve udvidelsesfasen. Her er veerne påbegyndt, men livmodermunden har endnu ikke åbnet sig. I denne oplevelsesfase er der en total håbløshed, samtidig med ubegribelige lidelser, både af sjælelig og legemlig art. Der er 'ingen vej ud', og tilstanden synes aldrig at ville få ende. Personen kan opleve, en verden som styres af forskellige undertrykkende magthavere og oplevelserne kan være så stærke at end ikke selvmord ville kunne stoppe lidelserne.

Basale Perinatale Matrice III (BPM III)

I denne fase kan personen ifølge Grof genopleve den del af fødslen, som obstetrisk kaldes presseveer. Her er der veer og livmodermunden har åbnet sig og personen bevæger sig fremad gennem fødselskanalen. Der kan her genopleves nogle voldsomme energiudladninger, f.eks. vulkanisk raseri, seksuelle orgier og ofringer, samt krigsmaskineri. Deltageren bevæger sig her på en grænse mellem smerte og lyst.

Basale Perinatale Matrice IV (BPM IV)

I dette domæne beskriver Grof selve uddrivelsen fra fødselskanalen og overskæringen af navlestrengen. Personen kan her genopleve forskellige former for indgreb, f.eks. bedøvelse, obstetriske kunstgreb som trykket fra en tang, mærket fra en sugekop eller andre sansefornemmelser vedrørende indgreb lige efter fødslen. Personen kan ud over den mekaniske genudspilning, også opleve det som Grof kalder en psykospirituel dødgfødsel. Her forklarer Grof, at fosteret ikke havde muligheden for at give de ekstreme følelser et udtryk. De intense kropslige sansefornemmelser, der var tilstede under fødslen og selve erindringen om disse er forblevet ufordøjet psykologisk set, hvorfor de ifølge Grof fremkommer i den holotropiske bevidsthedstilstand. Ifølge Grof er vores selvdefinition under indflydelse af selve fødsels traumatiske indtryk. Her beskriver Grof, at når de gamle programmer efterhånden dukker op i bevidstheden, så mister de samtidig også følelsesladningen og programmet 'dør ud'. Grof kalder dette en dødgfødselsproces, hvor personens gamle begreber og forestillinger om verden og om hvem personen selv er, går til grunde som en form for ego død. Ego døden kan i holotropiske bevidsthedstilstande opleves som noget meget konkret, selv om den samtidig med, ifølge Grof, kan være såvel livsændrende som helbredende. Når personen

oplever at være i fassen af fødslen hvor deltageren lige er blevet født, så kan vedkommende opleve selve ophævelsen af det voldsomme tryk, en forløsning, med strålende lys og fantastiske farver. Her kan deltageren værdsætte en enkel levemåde og kan samtidig med have medmenneskelige og barmhjertig følelser(Grof, 2001, pp.41-83).

Transpersonlige oplevelsesdomæner

Ifølge Grof observerede han ud over de perinatale oplevelser, en gruppe oplevelser, der udfordrede det eksisterende paradigme mere end førnævnte beskrivelser gjorde. Perinatale oplevelser kunne mainstream psykiatrien ikke acceptere, da fosteret ikke har udviklet myelinsker omkring nervebanerne, hvorfor sådanne erindringer ikke skulle være neurologisk mulige. Grof beskriver ud over de kontroversielle perinatale oplevelser også de transpersonlige oplevelser, som personer kan opleve ved f.eks. hyperventilation eller LSD. Disse synes endnu mere absurde, set fra et monistisk-materialistisk synspunkt, men ifølge Grof, kendetegnes de ikke desto mindre ved at være oplevelser, som rækker hinsides det personlige. Personen kan opleve overskridelser af sædvanlige krops- og ego grænser. Her i de transpersonlige oplevelser overskrides de lineære tids betingelser, samt det tredimensionale rum. Dette transpersonlige oplevelsesspektrum er ifølge Grof meget rigt. Her kan personen f.eks. have oplevelser af identifikation med andre og identifikationer med såvel dyr og planter, men kan også identificere sig med en type bevidsthed, som virker til at være forbundet med uorganiske processer og genstande. Personen kan der iblandt have oplevelser af at være en sten og dermed opleve stof bevidsthed eller planetar bevidst, men kan også have ud af kroppen oplevelser. Disse kalder Grof transpersonlige oplevelser, der er indenfor rammerne af vores virkelighed. Ifølge Grof er der tillige oplevelser hinsides rammerne af vores virkelighed, hvor personen for eksempel kan opleve møder med dyreånder, også kaldet shamanistiske kraftdyr, arketyper, overmenneskelige spirituelle væsner og kosmisk bevidsthed, samt have umiddelbar forståelse for mytologiske begivenheder og forskellige urformer. Ifølge Grof ses oplevelserne uanset personens religiøse tilhørsforhold og de viser, at vi alle potentielt har adgang til information om hele universet. Grof mener tillige, at oplevelsesfelterne har en revolutionerende terapeutisk mulighed(Grof, 2001 pp.83-100).

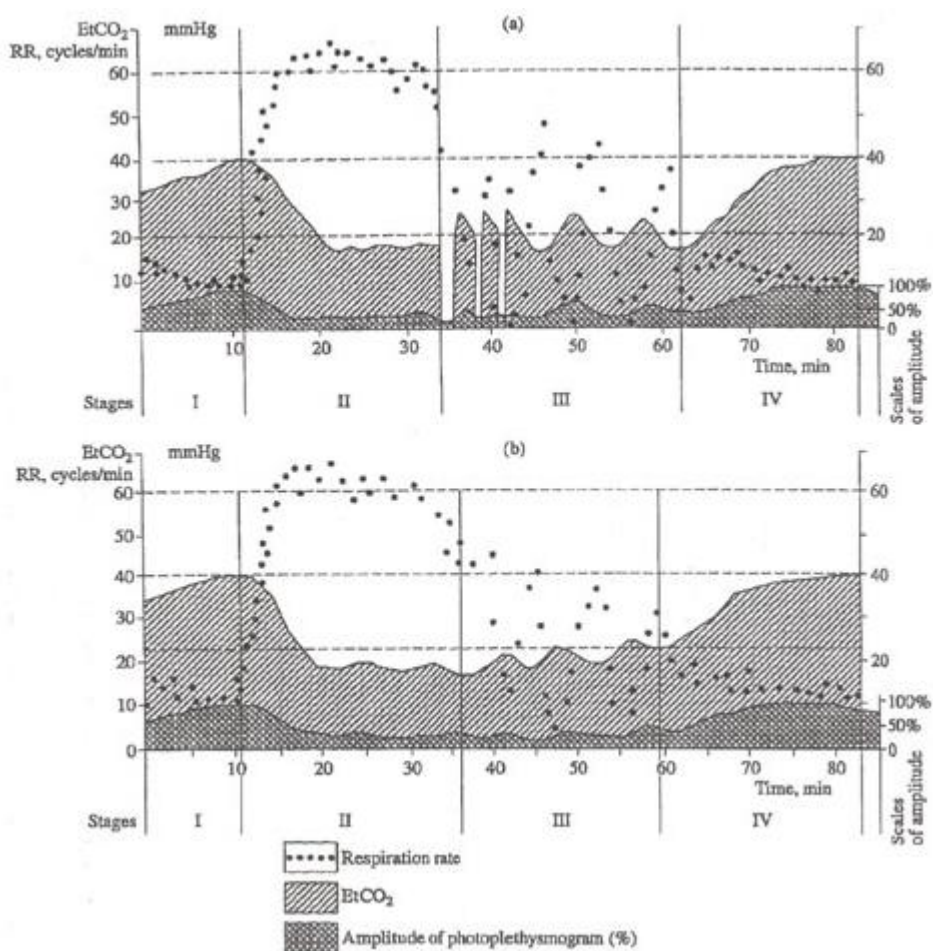
COEX-systemer

Der findes i psyken et organiserende princip, hvor personens erfaringer, der har samme følelsesmæssige eller samme kropslige kvalitet i det ubevidste, bliver kondenseret i det samme system, hvilket Grof benævner COEX-systemer – ”condensed experinces systems”(Grof, 2001, p. 43). Ifølge Grof, kan hvert COEX-system indeholde et grundlæggende tema, som f.eks. erindringer om nedværdigende, ydmygende og beskæmmende oplevelser, der har skadet selvagtelsen. COEX-systemet kan også indeholde positive temaer, hvor erindringerne er meget behagelige og endog ekstatiske. I holotropiske bevidsthedstilstande kan COEX-systemerne dukke op, hvor kernetemaerne udspiller sig i såvel biografiske, perinatale og transpersonlige oplevelser. COEX-systemernes kerne temaer spiller ifølge Grof den vigtige rolle, at de kan give farve til selve opfattelsen af andre mennesker, verden og personen selv. COEX-systemerne er ifølge Grof de dynamiske kræfter, som er på spil bagved de vanskeligheder personen har i forhold til andre mennesker, men også bag følelser, psykosomatiske symptomer og irrationel adfærd(Grof, pp. 43-50). Efterfølgende belyses de fysiologiske ændringer, som ses ved den øgede vejrtrækning, der anvendes i HB for at opnå holotropiske oplevelser.

De fysiologiske ændringer i kroppen under hyperventilation

Når en person har hyperventileret i nogen tid, udåndes der ifølge Rhinewine & Williams mere CO₂ end vanligt. Dette medfører en pH stigning i blodet, hvilket medfører, at arterieblodet bliver mere basisk end vanligt. Efter som iltmængden samtidig stiger i blodet og kan forskydningerne mærkes ved, at personen eventuelt oplever hjertebanken, svimmelhed og snurren i hænderne og fødderne, hvilket nogle gange kan blive til kramper i hænder og fødder. Dette ses dog hyppigst ved de første sessioner. Der kan ved længere tids hyperventilation ses en lavere aktivitet i hjernens frontallap. På grund af, at frontallappen forestår bl.a. kontrol og selektiv hæmning af kognitionen, samt adfærden, kan hyperventilationen midlertidigt medføre, at førhen undertrykte eller undgåede interne stimuli slippes fri. Personen kan med andre ord eksponeres for de frygtede indre repræsentationer, som kan være både en positiv som en negativ repræsentation. Bevidsthedstilstanden opleves som non-ordinær eller som en ændret bevidsthedstilstand. Rhinewine & Williams giver detaljerede beskrivelser af

neurofysiologiske ændringer ved hyperventilation, hvilket viser en substantiel øgning af lavfrekvente bølger i hjernen, målt med såvel EEG og MEG(Rhinewine & Williams, 2007, pp.774,775). Ifølge Cloninger ses lavfrekvente hjernebølger ved høje selvbevidsthedsniveauer, som samtidig karakteriseres ved høj velvære(Cloninger, 2004, p. 251). Grof's observationer under de ca. 35000 HB sessioner han efterhånden har faciliteret siden 1975, stemmer overens med ovenstående beskrivelser. Ifølge Grof kan den øgede vejrtrækning give en fremadskridende øgning af spændinger, der efterfølgende ofte kulminerer i et klimaks, som medfører en dyb afslappelse(Grof, 2001, p.244)(Grof, 2010, p.75). Ovenstående observationer bekræftes af Terekhins forskning i HB og 'altered states of consciousness'(Terekhin, 1996, p. 730), som skematisk kan ses nedenfor. (For nærmere uddybning se Bilag I)



Dynamikker ved (a) første HB session (b) sidste HB sessions.

EtCO₂: Kultveiltet indholdet ved udåndingens afslutning; HR, slag/min: Hjerte rytmen; RR, cyklus/min: respirations raten; Amplitude of photoplethysmogram %: Transkutane målinger af blodgennemstrømningen i en finger(Terekhin, 1996, p. 732).

Terekhin konkludere at hyperventilationen i HB inducerer 'altered states of consciousness' og emergens af slow-wave EEG aktivitet, som også ses ved meditation (Terekhin, 1996, pp. 733, 734). Hyperventilationen anvendes ifølge Grof i forskellige praksisser, blandt andet i den Tibitanske Vajrayana, Siddha Yoga, Kundalini Yoga, Sufi praksis, burmesisk buddhisme og taoisme meditation (Grof, 2010, p. 43). De holotropiske bevidsthedstilstande og Grof's førnævnte fænomenologiske beskrivelse af oplevelsesesfelterne i disse tilstande, passer ikke ind i det eksisterende monistiske-materialistiske paradigme (Grof, 2001, pp. 94, 99). Grof beretter, at den nye kortlægning af psyken afspejler den kendsgerning, at menneskets psyke, indeholder information om hele universet og at mennesket potentielt har oplevelsesmæssig adgang til alle universets dele. Denne kendsgerning mener Grof, virker absurd for den traditionelt uddannede videnskabsmand men, at den forholdsvis let kan forenes med en ny revolutionerende udvikling i forskellige videnskabsgrene, hvorved han ser et nyt frembrydende paradigme (Grof, 2001, p. 99). I det følgende gøres der videnskabsteoretiske overvejelser om ovenstående teoriafsnit.

Videnskabsteoretiske overvejelser

Grof anvender ordet 'paradigme', hvilket i 1962 blev beskrevet af Thomas Kuhn. Paradigmebegreb henviser til de uskrevne og skrevne regler, der er i et særligt videnskabeligt fællesskab og som studerende forberedes til. Her er der tale om en disciplin, der læres blandt andet gennem en teori, som har vist sin effektivitet, ved at være bedre end andres (Kuhn, 1962/1996, pp. 11, 17), da den er bedre end andres til at forklare data. En ny teori opstår som følge af fejl i tidligere problemløsningsaktiviteter, hvor der har været en manglende evne til at forklare ny data og kan ifølge Kuhn ses som et symptom på krise, men erhvervelsen af et nyt paradigme sker først ved tegn på modenhed i det nye videnskabelige felt, men også ved faktaindsamling (Kuhn, 1962/1996 pp. 11, 15, 71, 75). Det transpersonlige paradigme, har ud fra Lumbye's udsagn, ikke fået plads i universiteternes undervisningsbøger, hvilket måske kan tilskrives manglende faktaindsamling. Den transpersonlige psykologis første årtier kan ses som en præparadigmatisk periode, hvor forskernes ry, ifølge Kuhn, kan have været på spil (Kuhn, 1962/1996, p. 20).

Igennem psykologiens historie konstrueres narrativer, som ifølge Rose afgrænser disciplinen fra det, der kan forstyrre den respekterede tradition. Afgrænsningen sker gennem sanktioner og bortfald grundet historiske fejl og mystificerede blindgyder. Hvilke sandheder der er bemægtiget, afhænger ifølge Rose af den sociale eksklusionsproces (Rose, 1996, pp.42,55). Den videnskabelige viden kan ifølge Rose dekonstrueres (Rose, 1996, p. 52) og den transpersonlige psykologi gennemgår en dekonstruktionsproces, hvilket måske kan gøre teorien mere anvendelig. Jorge Ferrer, der er assisterende professor ved East-West Psychology, ved California Institute of Integral Studies, reviderer og dekonstruerer den transpersonlig teori, ved blandt andet at påvise en faldgrube som han kalder 'experiential reductionism'. Ferrer ser en risiko for, at de individuelle intrasubjektive spirituelle oplevelser udvikler sig til en form for spirituel narcissisme, hvor der ses ego inflation, hvis ikke integrationen af oplevelserne forstås som "grounded on participatory knowing and practical wisdom" (Ferrer, 2002, pp. 35, 186). Participatory knowing,

"refers to a multidimensional access to reality that includes not only the intellectual knowing of the mind, but also the emotional and emphatic knowing of the heart, the sensual and somatic knowing of the body, the visionary and intuitive knowing of the soul, as well as any other way of knowing available to human beings" (Ferrer, 2002, p. 121).

Her tilstræber Ferrer gennem dekonstruktion af transpersonlig teori, at kvalificere og situere en mere frugbar forståelse af de spirituelle dimensioner i teorien. Ferrer er fortaler for 'participatory spiritual pluralisme', hvor fortolkningen af spirituelle oplevelser ikke ender i absolutisme og rigid universalisme, men erkendes som nogle eksistens dimensioner mennesket kan deltage i. Her er individet mindre optaget af specielle private spirituelle oplevelser, men mere optaget af, på frigørende og deltagende vis, at transformere og kultivere individets eget væsen og relationen til verden (Ferrer, 2002, pp. 187-189). Grof ser den spirituelle dimension som det, der giver den dybeste uoverensstemmelse med det eksisterende paradigme (Grof, 2001, p.261). Freud betragtede i sin tid, religion som en universel obsessionel neurose. B.F. Skinner ignorerede religiøse oplevelser. Albert Ellis, der er skaberen af 'rational emotive therapy', som er kognitiv terapi, er højest kritisk og ser tanker om religion som emotionel forstyrrelse og irrationel tænkning (Lukoff, Lu & Turner, 1992, p. 674).

De spirituelle oplevelser bliver derfor ofte patologiseret, hvilket The Spritual Emergency Network (SEN) i USA især har været optaget af. SEN blev i 1994 drivkraften bag, at en ny diagnose blev optaget i Diagnostical and Statistical Manual of Mental Disorders, (Lukoff, 1998, p. 25). Diagnosen er placeret på akse V i DSM-IV:

”V.62.89 Religiøst eller spirituelt problem. Denne kategori kan anvendes, når den kliniske opmærksomheds fokus er et religiøst eller spirituelt problem. Eksempler inkluderer lidelsesfulde oplevelser, der involverer tab eller spørgsmål om tro, problemer tilknyttet konversion til en ny tro eller spørgsmål om spirituelle værdier, som ikke nødvendigvis er relateret til en organiseret kirke eller religiøs institution.” (DSM-IV, p. 685).

Der er ifølge Lukoff, flere krisetyper der går ind under denne diagnose (Lukoff, 1996, p. 277) (Lukoff, 1998, p.31), men V-kode kategoriseringen betyder, at tilstanden ikke kan tilskrives en mental sygdom (Lukoff, 1998, p. 26). Varela, Thompson & Rosch ser det som en nødvendighed, at vi har et disciplineret syn på menneskets oplevelse og at det kognitive videnskabsdomæne udvides til at inkludere den direkte oplevelse. De påpeger, at dette disciplinerede perspektiv findes indenfor mindfulness awareness meditation, hvor personen betænksomt er klar over hvad han/hun gør (Varela, Thompson & Rosch, 1993, p. 33).

Grof siger, at alt er bevidsthed – at bordet jeg sidder ved er bevidsthed (Personlig samtale i Østrig marts 2001). Perspektivet i den transpersonlig psykologi er bl.a. lig Platons idealistisk position (Ferrer, 2002, p.6). Dette er en position som også ses hos Cloninger, hvis tidligere materialistiske syn, som Grof's, også har ændret sig til en idealistisk position (Cloninger, 2004, p.8, 40). Cloninger, der er en anerkendt forsker, som ikke er tilknyttet den transpersonlige psykologi mener, at psykiatrien og psykologien, på grund af den kvantefysiske revolution er nød til at undergå et paradigme skift (Cloninger, 2004, p. xxii). Grof ser en dyb forbindelse mellem de beskrivelser Cloninger giver af udviklingen i selvbevidsthedsniveauer og de forandringer som personer gennemgår, når de systematisk arbejder med holotropiske tilstande (Personlig e-mail d.15/3 2010). Cloningers beskrivelser af selvbevidsthedsniveauerne indeholder også spirituelle dimensioner, men til forskel fra den transpersonlige psykologi, har han skabt den anerkendte TCI-R, som giver konkrete

mål for hans teori. Det kan ses som en fase i revolutionen, hvor gammelt måleudstyr ifølge Kuhn erstattes med nyt(Kuhn, 1962/1996, p.129).

Der pågår som nævnt udgivelser af forskningsartikler, som udspringer af nutidig forskning i HB. Hermed undersøges Grofs antagelser om HB's revolutionerende terapeutiske muligheder og de empiriske fund som er gjort, beskrives kort i det følgende.

Empiriske fund fra nutidig forskning

Siden 1976 hvor Stanislav Grof udviklede metoden HB er der ikke produceret megen forskning om metodens effektivitet, men der foreligger ifølge Rhinewine & Williams(2007), tre studier som lever op til de metodologiske krav, for at kunne blive betragtet som pålidelig empirisk evidens og kun Holmes og kollegaernes(1996) forskning har været publiceret i et peer-review tidsskrift(Rhinewine & Williams, 2007, p.773).

Holmes og kollegaer(1996)

Holmes og kollegaer sammenlignede i deres forskning to grupper:

- 1) En gruppe (N-24) deltog i 36 sessioner - 6 sessioner hver måned i 6 måneder, samtidig med, at de deltog i en ugentlig oplevelsesorienteret verbal psykoterapi.(Breathwork Group).
- 2) Den anden gruppe (N-24) deltog kun i løbende oplevelsesorienteret verbal psykoterapi (Therapy Group) og ingen i denne gruppe havde erfaring med Holotropic Breathwork.

Deltagerne var ifølge Holmes(1996), henvist fra klinikere som praktiserede oplevelsesorienteret verbal psykoterapi som Gestalt- eller Dynamisk Terapi. Deltagerne valgte selv, hvilken gruppe de ville i, hvorfor der ikke var vilkårlig placering i grupperne. Grupperne var godt matchede på demografiske variabler og i forhold til tidligere deltagelse i terapi, da der i udgangspunktet ikke fandtes signifikante forskelle mellem grupperne på disse variabler. Breathwork Group deltagerne havde deltaget i én session forud for at blive accepteret i gruppen, for at forsikre sig om, at det var hensigtsmæssigt, at de deltog i HB sessioner.

Der blev anvendt tre afhængige variabler i forskningsstudiet, i form af Templer's Death Anxiety Scale (DAS), der måler dødsangstniveauet, Affiliation subscale of the

Personality Research Form-E (Aff.Scale), som måler niveauet for tilknytning, samt Abasement subscale of the PRF-E(SE Scale), der måler graden af selvtillid.

Alle tests blev udfyldte før starten (Pre-test) og efter 3 mdr. (Post-1) og efter 6 mdr.

(Post-2). Resultaterne viste, at Breathwork Group forandrede sig signifikant mere på de afhængige variabler, end Therapy Group over tid, målt med MANOVA, $p = 0.001$, det vil sige, at Breathwork Group havde større reduktion i dødsangst og større øgning af selvtilliden end Therapy Group. Der var ikke nogen forskel mellem grupperne i forhold til tilknytningsniveauet. Holmes konkluderer at en kombination af HB og oplevelsesorienteret verbal psykoterapi, kan reducere dødsangst og øge selvtillid og Holmes antager, at HB, kan være specielt brugbar for personer, som har svært ved at løse længerevarende underliggende temaer(Holmes, Morris, Clance og Putney, 1996, p. 114-120).

Pressman (1993)

I følge Pressman´s upublicerede doktorafhandling i filosofi, som findes på psyk.info, udførte han et kontrolleret HB effektstudie med 40 deltagere. De 20 deltagere gennemførte HB, hvilket inkludere hyperventilation, evokativ musik, kropsarbejde og mandalategning. Kontrolgruppen med 20 deltagere, hørte kun musikken som bruges under HB, og lavede dermed ikke mandalaer, fik kropsarbejde eller hyperventilerede, men blev i stedet tilbudt debriefing. I forhold til antal og deltager heterogenitet, levede dette studie ikke op til Kazdins krav, hvorfor dette bør tages i betragtning når man betragter resultatet.

Sindstemningstilstanden blev målt (den afhængige variable), med Profile of Mood States(PMS) og psykiatriske symptomer blev målt med Brief Symptom Inventory(BSI). Pressman målte tillige med Spiritual Orientation Inventory(SOI), b.la. deltagernes opfattelse af mening og formål/mission i livet, materielle værdier o.lign., men reliabiliteten og validiteten af dette måleinstrument var stadig under udarbejdelse, da Pressman anvendte den. Begge grupper havde én session hver anden uge, så alle fik i alt 6 sessioner. Der var tests før og efter alle de 6 sessioner. Grupperne var i udgangspunktet ikke signifikant forskellige i fht. psykiatriske symptomer og sindsstemningstilstand.

Brief Symptom Inventory resultater

Begge grupper havde gavn af sessionerne, målt ud fra BSI, men HB gruppen, havde signifikant bedring i fht. angst ($p < 0.015$) og Fobisk Angst ($p < 0.047$) til forskel fra musikgruppen (Pressman, 1993, p. 84). Effektens størrelse ses også ved, at HB gruppens BSI gennemsnits score før HB var på $M=63.050$, og efter HB var faldet til $M=53.300$ (Pressmann, 1993, pp. 182-183).

Profile of Mood States resultater

Der blev fundet højsignifikante effektforskelle mellem HB gruppen og musikgruppen målt på PMS Global score, præ-post ($p < 0.005$). I HB gruppen var der høj signifikant effekt på alle PMS dimensioner ($p < 0.01$). Der blev også fundet signifikans hos musikgruppen målt indenfor gruppen præ-post, dog ikke på 3 af de 7 variabler i PMS (Pressman, 1993, pp. 83, 86).

Spiritual Orientation Inventory resultater

På alle subskalaer af SOI, havde HB gruppen høj signifikant effekt ($p < 0.01$), hvor musikgruppen kun havde signifikant effekt på 2 af de 9 underskalaer (Pressman, 1993, p. 88). Pressman påpeger, at HB har en kraftfuldt effekt ($p < 0.001$) i forhold til de spirituelle faktorer, som er målt med dette instrument, sammenlignet med musikgruppen. Ingen af deltagerne havde efter sessionerne, haft uønskede forandringer målt ud fra præ- og post score (Pressman, 1993, p. 58-131).

Samlet set giver dette studie ifølge Rhinewine & Williams et moderat og foreløbigt bevis for, at HB ikke er skadeligt for individer, men tværtimod kan være mere psykologisk gavnligt end musikterapi (Rhinewine & Williams, 2007, p. 773).

Hanratty (2002)

Hanratty stiller forskningsspørgsmålet: ”Er en uges HB gennemført og ledet af Stanislav Grof, en empirisk effektiv form for psykoterapi og i såfald, hvad er mekanismerne ved effektiviteten?” (Hanratty, 2002, p.ix). De 44 deltagere havde to sessioner i løbet af en uge og designet var repeated-measures. Der blev foretaget måling på første kursusdag og dagen efter sessionen (pre-post), efterfulgt af en 6 måneders opfølgning (followup).

Metode og resultater

For at evaluere udkommet af HB, brugte Hanratty Brief Symptom Inventory (BSI), Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS), samt Templer's Death Anxiety

Scale(DAS), som måler aspekter af psykologisk og psykiatrisk lidelse. Herudover brugte han Marlowe-Crowne Scale(MC), der måler deltagernes personlighed, og resultatet indikerede samlet set på ovennævnte tests, ifølge Hanratty, en signifikant reduktion ($p < 0.05$, $N=29$) i symptomer målt før og efter HB(Hanratty, 2002, p. 86).

Positive and Negative Affect Schedule

Ifølge Hanratty er der en signifikant fald i Negativ Affect ($p < 0.005$, $N=44$) målt med PANAS før og efter HB, men også et signifikant fald i Positive Affect på ($p < 0.022$), hvilket indikerer, at HB konfronterer personen, så denne får et mere realistisk verdenssyn, uden en rosenrød linse. Efter et halvt år var reduktionen i Negative Affect ikke længere signifikante ($p < 0.076$, $N=20$). Der var stadig signifikant fald i Positiv Affect efter et halvt år($p < 0.022$)(Hanratty, 2002, p. 108).

Brief Symptom Inventory

På BSI samlede skalaer fandt Hanratty signifikant fald i symptomer ($p < 0.005$), målt før og efter HB. Målt pre-follow up, var der stadig samlet på alle skalaer signifikant fald i symptomer ($p < 0,007$)(Hanratty, 2002, p.100). Effektens størrelse ses også ved at gennemsnittet af Global Severity Index skalaer faldt fra $M=31.6$ til $M=21.0$ ved follow up undersøgelsen.

Marlowe-Crowne

Der var ingen signifikant forandring fra præ-test til post test på Marlowe-Crowne ifht. mål for repressive coping. Deltagerne var overvejende højtuddannede kvindelig frivillig, der var åbne for østlige overbevisninger og som scorede signifikant højere end normale voksne på 'trait absorption', samt signifikant højere på repressiv coping og generel lidelse.

Templer's Death Anxiety Scale

Dødsangst blev reduceret over tid, så der var signifikant reduktion ($p < 0.033$) 6 måneder efter HB(Hanratty, 2002, p. 118).

Ifølge Hanratty, havde HB gruppe en signifikant og vedvarende reduktion af omfanget af psykometriske kliniske fund, hvilket antyder en vedvarende godartet effekt af HB. Dog var der hos én af deltagerne en forværring i symptomer, hvilket Hanratty formoder, hængte sammen med hendes store traumer og misbrug, som havde resulteret i PTSD. Sessionerne havde ifølge Hanratty, sandsynligvis brudt igennem hendes forsvar, så de

kraftfulde følelser blev frigjort, så de kunne håndteres i verbalterapi, hvilket senere kan reducere somatiske klager, hvilket så ud til at ske for denne person.

Hanratty anvendte Tellegen Absorption Scale(TAS), som er en test der korrelerer moderat med tilbøjeligheden til at kunne blive hypnotiseret. Det viste sig samlet set for gruppen, at den var signifikant forskellig fra den generelle population i personlighedens træk 'absorbition' ($p < 0.000$)(Hanratty, 2002, p. 89).

Ifølge Hanratty, kan selve effekteffektmekanismen sandsynligvis knyttes til høje 'absorbitions' træk, der korrelerer med evnen til at kunne lade sig hypnotisere, hvilket tidligere er blevet påvist, at kunne forudsige udkommet af medicinske og psykologisk interventioner. Personer som har høje score på absorbitions træk, responderer f.eks. også hurtigt på kortids psykoterapi. De er gode til at dæmpe lidelse og ville som sådan have været ideelle klienter for hvilken som helst terapi. På grund af det unikke ved de høje og moderate mål for personlighedens træk 'absorbition' og på grund af den demografiske deltagersammensætning, er det vanskeligt at generalisere resultatet til en større population(Hanratty, 2002, pp, ix-126).

Ud over Holmes og kollegaerne (1996), Pressman (1993) og Hanratty's (2002) som er beskrevet af Rhinewine og Williams som empirisk velfunderede(Rhinewine & Williams, 2007, p.773)), findes der i dag også på Psyk.Info. Binarová's forskning fra 2003, der er udført i Tjekkiet.

Binarová (2003)

Binarová undersøgte effekten af enkelte eller gentagne HB sessioner, på visse personlighedsegenskaber, holdninger og værdiopfattelser. Der deltog 80 personer i forskningen – dvs. 36 Holotropic Breathworkers(HB) (N=36) som havde haft mindst 4 sessioner, 34 ikke-Holotropic Breathworkers (ikke-HB)(N=34) og 11 førstegangs-Holotropic Breathworkers (f-HB)(N=11) som blev testet før deres første session og igen efter sessionen. Binarová sammenlignede først HB gruppen med ikke-HB. Grupperne var i udgangspunktet sammenlignelige, hvad angår køn, alder og uddannelse.

Dernæst sammenlignede Binarová testresultaterne før og efter første session hos førstegangs-HB gruppen. Alle deltagere udfyldte Shostrom's Personal Orientation Dimensions(POD), som er et spørgeskema der måler aktualiseringsniveauet i henhold til

Maslow. De udfyldte ligeledes Crumbaugh and Maholic's, Purpose in Life testen, som måler tilfredshedsniveauet i forhold til behovet for at have et livsformål og derudover udfyldte de Harman, Fadiman og Morar's Value-Belief Q-Sort spørgeskema, som afdækker visse holdninger og tilgange. Førstegangs-HB gruppen udfyldte tillige Ditman og Hayman's spørgeskema, for subjektivt at evaluere oplevelserne samlet i sessionen. HB-gruppen beskrev nogle af deres oplevelser mere detaljeret.

Resultatet var ifølge Binarová, at der for fHB-gruppen, blev fundet signifikant øgning i PIL spørgeskema score, hvilket betyder signifikant ($p < 0.05$) øget tilfredshedsniveauet i forhold til behovet for at have et livsformål, efter én session.

HB-gruppen havde et højere gennemsnit end ikke-HB gruppen ud fra PIL spørgeskema score, hvilket indikerede et højere tilfredshedsniveau i forhold til behovet for at have et livsformål, men forskellen nåede ikke signifikans niveau.

På Value-Belief Q-sort testen, var der signifikant reduktion på variabelen 'rigidity and dogmatism' ($p < 0.05$) hos fHB-gruppen efter én session. De andre variabler på denne test viste ikke nogen signifikante forskelle.

HB-gruppen var signifikant forskellig fra ikke-HB-gruppen på alle variabler på testen for Value-Belief Q-sort testen ($p < 0.01$ – $p < 0.001$), hvilket indikerede, at HB-gruppen havde en mere magisk og mystisk forståelse af virkeligheden og havde i mindre udstrækning konventionelle værdier og deres tilgang til realiteten var mere passende, samt mindre videnskabeligt rigidt.

Resultatet viste ifølge Binarová i forhold til Personal Orientation Inventory, at der ikke var nogen signifikant forandring hos f-HB gruppen på nogen af kategorierne i testen.

Når HB-gruppen som havde haft mindst 4 sessioner, blev sammenlignet med ikke-HB-gruppen, var der derimod tale om, at HB-gruppen var signifikant bedre end ikke-HB-gruppen, til at nyde det nuværende øjeblik ($p < 0.01$) og de var mindre afhængige af andres holdninger ($p < 0.05$), samt mere fleksible i deres tilgang til værdier ($p < 0.01$). De var også mere sensitive i forhold til deres egne behov og følelser ($p < 0.05$) og de var mere spontane ($p < 0.001$) og havde højere selvtillid ($p < 0.05$), samt viste også ifølge Binarová, bedre evne i forhold til at etablere varme interpersonelle relationer ($p < 0.05$).

Nu kan man ifølge Binarová ikke vide om disse holdninger allerede var tilstede hos HB-gruppen før de deltog i HB, hvorfor Binarová mener det vil være nødvendigt med et langtidsstudie i dette. Binarová laver den foreløbige konklusion at disse egenskaber

sandsynligvis allerede er tilstede hos dem som søger HB. Binarová konkluderer at HB oplevelser for størstedelens vedkommende har gavnlig effekt, i form af bedre relationsevne, dybere forståelse af verden og bedre accept af tidligere afviste ideer og meninger (Binarová, 2003, pp 410-414)

Puente 2007

Iker Puente fra Spanien, lavede Ph.d. afhandling på psykologi fakultetet ved Barcelona's Universitet - Universidad Autónoma de Barcelona, 16 februar 2007. Puente forskede i det terapeutiske potentiale ved hyperventilation. I Spanien er der udviklet en hyperventilations metode lig Holotropic Breathwork kaldet holorenic breathwork. Metoden er udviklet af antropolog Josep Maria Fericgla og denne metode blev genstand for Puente's forskning, hvor han undersøgte effekten af hyperventilation i en psykoterapeutisk kontekst, hvilket vil sige en workshop som anvender denne metode. Der var 76 deltagere, med en holorenic breathwork gruppe (HB-gruppe) på 45 (N=45), hvor deltagerne var udvalgt på en weekendworkshop og som hyperventilerede for første gang. Kontrolgruppen blev rekrutteret blandt universitets studerende og de modtog ikke nogen behandling. Deltagerne fra de to grupper kunne sammenlignes i forhold til køn, alder og uddannelse. Kontrolgruppen bestod af 31 deltagere (N=31).

Puente anvendte Symptom Checklist-90-Revised (SCL-90-R) for at måle aspekter af psykiatrisk og psykologisk lidelse. Her gives et Global Severity Index (GSI) mål, for lidelsesniveauet (jo højere score, jo større lidelse og jo flere symptomer). Puente anvendte også testen Purpose In Life (PIL), for at måle i hvilken grad personen opfatter livet som meningsfuldt. Herudover anvendte han også Temperament and Character Inventory Revised (TCI-R), som måler fire temperamentdimensioner (Novelty-Seeking, Harm-Avoidance, Reward Dependence and Persistence) og tre karakterdimensioner (Self-Directedness, Cooperativeness and Self-Transcendence). Puente anvendte et kvasi-eksperimentelt design, med repeated-measure, præ-post test design, hvor der laves opfølgning efter 6 måneder. Der blev lavet tre målinger: Præ-test for HB-gruppen dagen før deres første hyperventilation. En uge efter sessionen (Post1). En måned efter sessionen (Post2). Kontrolgruppen lavede målinger med samme timing.

I udgangspunktet viste HB-gruppen flere symptomer og havde mindre mening i livet end kontrolgruppen. HB-gruppen's personlighedsstræk viste høj Novelty Seeking og

Self-Transcendens, samt lavere Reward Dependence, Self-Directedness og Cooperativeness, sammenlignet med kontrolgruppen.

Resultatet var ifølge Puente, at HB-gruppen havde signifikant større forandringer over tid på de afhængige variabler sammenlignet med kontrolgruppen.

Ifølge Puente var der i HB-gruppen en signifikant reduktion på Global Severity Index i SCL-90-R (Præ-Post 2: $p < 0.0005$) og ingen signifikant reduktion hos kontrolgruppen i samme tidsrum.

I HB-gruppen var der en signifikant øgning mellem Præ- og Post2 test på Purpose In Life testen ($p < 0.0005$) og ingen signifikant øgning hos kontrolgruppen i samme tidsrum.

I HB-gruppen var der på TCI-R testen en signifikant øgning på Self-directedness Præ-Post 2 ($p < 0.001$) og der var hos kontrolgruppen ingen signifikant ændring på Self-directedness.

I HB-gruppen var der en signifikant øgning i TCI-R-Cooperativeness mellem Præ- og Post2 ($p < 0.0005$) og kontrol gruppen havde ingen signifikant ændring på Cooperativeness.

I HB-gruppen var der en signifikant øgning af Self-transcendence Præ-Post 2 ($p < 0.017$) og der var ingen signifikant øgning hos kontrolgruppen i samme tidsrum.

Det er ifølge Puente slående, at der også var ændringer i nogle af TCI-R temperament typerne, da disse af Cloninger beskrives som 50% arvelige, hvilket er vurderet ud fra tvillingestudier (Puente, 2007, p.138), (Cloninger, 2004, p.41).

Puente fandt hos HB-gruppen signifikant øgning i temperament typen, Reward Dependence (Præ-Post2 ($p < 0.0005$), som i udgangspunktet var lavt hos HB-gruppen og ingen signifikant øgning hos kontrolgruppen. Derudover fandt Puente, at der var et signifikant fald i temperamenttypen Harm-Avoidance Præ-Post2 ($p < 0.007$) og Puente fandt ingen signifikant ændring hos kontrolgruppen (Puente, 2007, p. 103-146).

Fliri (2009)

I Østrig lavede Fliri 'Diplomarbeit Zur Erlangung des akademischen Grades des Mag.rer.nat.', ved Leopold-Franzens Universität Innsbruck Institut für Psychologie, hvor han blandt mange andre hypoteser, havde en forandringshypotese om, at de kliniske symptomer, som blev målt med SCL-90-R, ville være reducerede efter deltagelse i kun

én HB session. Der var i alt 80 deltagere, som blandt andet, udfyldte SCL-90-R to uger før HB sessionen og igen 6 uger efter sessionen(Fliri, 2009, pp. 153, 154). Resultatet var et signifikant fald på Global Severity Index på $p \leq 0,012$, og effektstørrelse betegnes som middel(Fliri, 2009, p. 174). Positive Symptom Total (PST), som er symptomspændvidden, faldt også signifikant $p \leq 0.000$, hvilket var en stor effekt(Fliri, 2009, p.174).

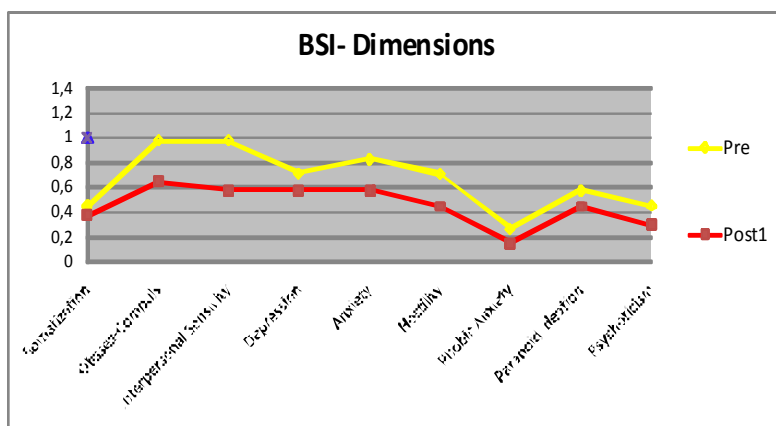
Fliri havde tillige en hypotese om, at der ville være et fald i interpersonelle problemer. Med 'Inventory of Interpersonal Problems' fandt Fliri et signifikant fald i disse på $p=0.025$, hvor effektstørrelsen betegnes som en middeleffekt(Fliri, 2009, p. 170). Grundet sprogbarrieren fremlægges der kun to af de ellers 48 hypoteser.

Puente 2010

Puente arbejder i øjeblikket på at undersøge effekten af HB i en kombination med vipassana meditation for 26 personer, der har deltaget i en uge lang workshop kaldet "Insight and Opening". Denne workshop er af samme type som den Hanratty undersøgte i 2002. På denne workshop har deltagerne, som er mellem 22 og 65 år, hver haft to HB sessioner. Deltagerne er en blanding af nybegyndere og deltagere som havde erfaringer med flere HB sessioner. Puente analyserer effekten ved hjælp af :

- 1) Brief Symptom Inventory (BSI), en kortere version af Symptom Checklist-90-Revised (SCL-90-R), for at måle distress, hvilket er målt med The Global Severity Index (GSI) for at få et globalt mål for distress.
- 2) Purpose In Life Test (PIT), der giver mål for i hvilken udstrækning personen opfatter livet som meningsfyldt.
- 3) Death Anxiety Scale (DAS), der giver mål for dødsangst.
- 4) Temperament and Character Inventory (TCI-140), der giver mål for fire temperament dimensioner (Novelty-seeking, Harm-Avoidance, Reward Dependence and Persistence) og 3 karakter dimensions (Self-Directedness, Cooperativeness and Self-Transcendence).
- 5) Peak Experience Profile (PEP), som giver mål for oplevelserne i de ændrede bevidsthedstilstande, hvilket kategoriseres i syv domæner for mystiske- eller peak-experiences. Disse domæner kaldes ifølge Puente "Internal Unity; External Unity; Transcendence of Time and Space; Ineffability and Paradoxicality; Sense of

Sacredness; Noetic Quality; and Deeply-Felt Positive Mood”(Puente, Poster, 2010). Puente anvendte et kvasi-experimentelt design, repeated-measures, hvor han måler dagen før kurset (Pre-test) og to uger efter (Post1 test), samt en 4 månedes follow-up undersøgelse. Resultaterne er foreløbige dvs. der foreligger kun Pre-Post resultater. Der findes en signifikant reduktion i distress, målt på Global Severity Index of the BSI, (Pre- Post1) GSI, $p=0,01$.



BSI- Dimensions Pre-Post1(Puente, 2010, Poster)

Der ses en reduktion i de 9 dimensioner i BSI, men signifikante reduktioner (Pre-Post1) på Interpersonal Sensitivity på $p=0,001$, Anxiety på $p=0,015$ og Hostility på $p=0,05$.

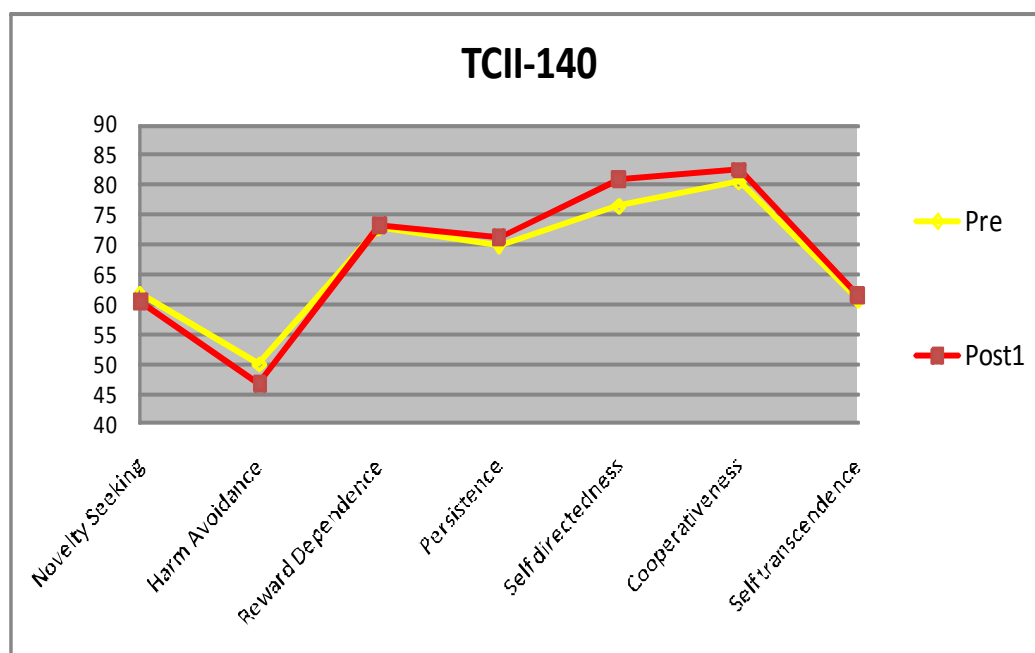
Der findes en signifikant øgning i Purpose In Life (PIL) total score på PLT $p=0,008$.

The Death Anxiety Scale total score er stort set uændret.

TCI-140 viser Pre-Post1 en signifikant øgning i score for Self Directedness på $p=0,05$.

Der ses også en øgning i Cooperativness og et fald i Harm Avoidance, men disse er ikke signifikante.

Puente har ikke udregnet effektstørrelsen i hans forskning(Personlig E-mail d. 26/3 2010), hvilket er beklageligt, da det er ligeså informativt som statistisk signifikans beregninger, i forhold til at kunne vurdere hvor vigtig effekten er(Prentice & Miller, 1992, p.160).



TCI-140 resultater Pre-Post1(Puente, 2010, Poster)

De ovennævnte forskningsprojekter tager udgangspunkt i nogle eksisterende grupper, hvorfra der er rekrutteret frivillige, og derfor siger disse projekter ikke noget om hvordan et tilfældigt valgt sample, ville have reageret på HB. Frivillige deltagere kan give bias, eftersom disse har signifikant anderledes træk end normen, f.eks. i forhold til neuroticisme og introversion, samt usikkerhed(Cooligan, 2004, p. 36). Dette begrænser 'external validiteten'(Yin, 2003, pp. 34-37) og begrænser dermed også muligheden for at generalisere resultatet til andre mennesker, tider og steder(Cooligan, 2004, p. 114), men der kan dog stadig tales om en analytisk generalisering(Yin, 2003, p. 37).

I det følgende metodeafsnit beskrives, hvordan problemformuleringen søges besvaret og de valgte instrumenter beskrives. Beskrivelsen af Cloningers TCI-R indeholder også en belysning af dele af hans teori, da disse aspekter skal anvendes i analysen af det kvalitative forskningsinterview. Kritikken af TCI belyses også kort, da denne også bør indgå i den samlede vurdering.

Metode

I før nævnte HB studier, har deltagerne haft forskellige antal sessioner og har befundet sig i forskellige former for setting. Blandt andet undersøgte Pressman (1993) deltagere som har haft seks HB sessioner. Hanratty (2002) og Puente (2010) har fulgt deltagere i et Grof ledet ugekursus, hvor deltagerne har haft to sessioner. På disse kurser har kursisten befundet sig i et miljø, hvor der er åbenhed for langvarige fordybelsesprocesser og åbenhed for udforskning af sindet hinsides konventionelle teoretiske rammer. På kurset deltog deltagerne tillige i vipassana meditation¹ under vejledning af Phd. Jack Kornfield. I Østrig har Fliri (2009) undersøgt kursister, som kun har haft én session. Jeg kan ikke lave en decideret replikation af førnævnte studier, da det kræver, at studiet gentages, hvilket ikke er muligt her i Danmark, men jeg kan tage udgangspunkt i de tidligere fund som er gjort vha. SCL-90-R, IIP og TCI-R, for at vurdere ændringerne i selvbevidsthedsniveau efter deltagelse i HB, hvilket begrundes senere. Herefter følger fakta oplysninger om rekruttering af deltagerne og deres data.

Rekruttering af deltagere til specialet, etiske overvejelser og deltager data

I Danmark er der hos den Stanislav Grof certificerede HB facilitator gruppe en interesse i, at der forskes i metoden. Susan Brunsgaard, Thomas Kristensen, Kirsten Merrild og speciallæge i almen medicin Jørgen Fjord Christensen, har derfor samarbejdet således, at det har været muligt for Susan Brunsgaard og Thomas Kristensen at arrangere to gratis weekend kurser i et tidsrum, som har gjort foreliggende speciale muligt. Kurserne er blevet afholdt d. 16 - 18 oktober 2009 og igen 14 uger senere d. 8 – 10 januar 2010. Kurserne har været annonceret på de danske facilitatores hjemmeside www.holotropi.dk Via opslag på denne side (Se Bilag II), er der rekrutteret 9 deltagere til specialet. Aldersgruppen er fra 26-56 år, med et gennemsnit på 44,8 år. Fire af deltagerne har ikke haft HB-sessioner før. Fire af deltagerne har haft under 10 sessioner og én har haft mellem 20-30 sessioner. Tre af deltagerne er mænd og seks er kvinder. En er nordmand, en er svensker og syv er danskere. Eftersom deltagerne har søgt på hjemmesiden, er der

¹ ”*Vipassana* (Pali) The meditation technique practiced today in the Theravada tradition of Buddhism. Its purpose is both to calm the mind and arouse insight. The general technique is for the mind to remain mindfully with its object, whatever that object may be. There are many specific techniques” (Varela, Thompson & Rosch, 1993, p. 255).

sandsynligvis tale om, at jeg har fået frivillige deltagere, som i forvejen er åbne for metoden, hvilket har den konsekvens, at resultatet ikke kan generaliseres til en større population, da der kan være en bias i forhold til befolkningssammensætningen i almindelighed. I løbet af disse to weekend kurser, har deltagerne haft fire HB-sessioner ialt.

Hanratty's(2002) og Puente's (2010) forskning har fundet sted på et Grof ledet modul, der har kostet flere tusinde kroner for deltagerne, hvilket har haft den betydning, at de fleste af Hanratty's deltagere kom fra middelklassen og over 40 % havde en Master's Degree eller højere uddannelse. Det gratis HB kursus her i Danmark tiltrak en anden gruppe, hvorfor der blandt foreliggende speciales deltagere, kun var 9% af deltagere som havde en lang videregående uddannelse (>4 år), 55% havde en mellemlang videregående uddannelse(3-4 år) og 33% havde kortere uddannelser eller gymnasium uddannelse. Dette bør indgå i den samlede vurdering, da denne gruppe er bredere og dermed et bedre forskningsobjekt i forhold til repræsentativitet.

Da dataindsamlingen til specialet indeholder personfølsomme data, har Datatilsynet forinden godkendt projektet(Se Bilag III). Godkendelsen forudsatte, at deltagerne underskrev en samtykkeerklæring, hvor de giver mig tilladelse til at opbevare deres data. Eftersom IIP foreligger på Dansk psykologisk Forlags testportal, hvorfra Phd. Peter Weber Hartmann indsamler data til fortsat validering af testen, har deltagerne tillige givet samtykke til denne anonyme videregivelse af data.

Grundet tidspres vil de semistrukturerede interview blive transkriberet af Bente Christensen, som er professionel transkribent, hvilket deltagerne også har givet tilladelse til(Se Bilag IV). For at sikre, at specialeprojektet er udformet etisk acceptabelt, har Videnskabsetisk Komité vejledt og godkendt foreliggende specialeudformning(Se Bilag V). I det følgende belyses valget af design, samt overvejelser omkring dette valg.

Valg af design og etiske overvejelser i forbindelse hermed

For at kunne besvare problemformuleringen overbevisende anvendes et multiple-case design som beskrevet af Yin, da dette er et stærkere design end et enkelt case design(Yin, 2003, pp. 19,46). For at øge tilliden til de repræsentative mål for selvbevidstedsniveauerne, som beskrives senere, er det vigtigt med gentagne målinger og evalueringer via intra-deltager replikation(Morgan & Morgan, 2001, pp.122,123).

Den enkelte case metodik replikeres hermed for at få robuste fund(Yin, 2006, pp.47, 53), som kan indikere de 9 deltageres selvbevidsthedsudvikling. Hermed akkumuleres flere cases, som er behandlet ens, hvilket kan bidrage til stærkere konklusioner(Kazdin, 1981,pp., 662, 665)(Yin, 2003, p.53).

I case studiet anvendes en mixed-method ud fra rationalet om, at en kombination af kvantitative og kvalitative metoder gensidigt kompenserer for den enkelte metodes svaghed(Kelle, 2006, p 294). Samtidig kan resultaterne fra hver metode, ifølge Hanson, Creswell, Clark, Petska, Kelly & Creswell, bruges komplementært til at uddybe det andet område(Hanson et al., 2005, p. 226). Mixed-method kan også afsløre en kompleksitet, som kun den ene af metoderne ikke kan afdække(Elliot, 2004, pp.135,140).

Der findes ifølge Hanson et al., seks forskellige mixed-method designs, hvoraf nogle f.eks. er passende for en positivistisk teorilinse. Af etiske årsager vælges der blandt de seks mixed-method designs, et sekventielt transformativt design, som ifølge Hanson et al., har en explicit advokatgerningslinse, hvor alternative perspektiver får en udtryksmulighed og informanten tages i forsvar(Hanson et al., 2005, p. 228-229, 233). Dette design anvendes almindeligvis for at forstå et fænomen bedre, hvilket her sker med bevidstheden om, at selve fænomenet HB kan forandres ved at blive studeret. Rækkefølgen i dataindsamling er i dette design ifølge Hanson et al. ikke afgørende og prioriteringen af data kan være lige høj eller forskellig. Designet er ifølge Hanson et al. passende når den teoretiske linse er transformativ og frigørende(Hanson et al.,2005, pp.228-229, 233). Det er ifølge Hanson et al., et hensigtsmæssigt metodologisk valg at have en pragmatisk filosofisk basis for mixed-method(Hanson et al, 2005, p.226). Derfor vælges denne basis, da det er i tråd med, at rødderne til den transpersonlige psykologi, ifølge Ferrer går tilbage til pragmatikeren William James(Ferrer, 2002, pp. 5,6). Ved HB forekommer der ofte transpersonlige fænomener, som ifølge Ferrer er ”participatory events that involve ways of knowing that are presential, enactive, and transformative”(Ferrer, 2002, p. 122). Jeg vælger derfor også det frigørende og transformative design for at vise respekt for deltagernes integritet, således at deres transformative proces ikke bremses af mine metoder. I det følgende beskrives valg af tests, procedure, samt etiske overvejelser jeg har gjort undervejs.

Valg af testapparat, procedure og etiske overvejelser i forbindelse hermed

Det er under HB kurser ifølge Grof hensigtsmæssigt at stille spørgsmål, der fremkalder klientens perspektiv, da det er klienten, som er den ultimative ekspert i forhold til egne oplevelser (Grof, 2001, p. 254). Da klientens perspektiv er i højsædet, virker det etisk optimalt at bruge selvrapporeringstests som måleredskab, da deltagerens proces dermed fortsat understøttes. Deltagerne udfylder selvrapporeringsspørgeskemaerne SCL-90-R, IIP og TCI-R, tre uger før første kursus, for at opnå mål for den habituelle tilstand før kurset. I Puente's (2007), Hanratty's (2002) og Pressman's (1993) studier udfyldte deltagerne spørgeskemaerne dagen før eller på selve dagen for HB sessionerne, hvilket kan indebære en risiko for Type I fejl (Cooligan, 2004, p. 345), hvor nulhypotesen, som siger der ingen effekt er afvises, hvor den burde beholdes. Ud fra egne erfaringer ved jeg, at forsvarsmekanismerne kan være høj aktive før deltagelse i HB, hvorfor deltagerne kan være utilpas grundet angst forud for sessionerne, hvilket ifølge Coughlin Della Selva kan somatiseres og påvirke de kognitive funktioner (Coughlin Della Selva, 2001, pp. 26-28).

Grundet disse overvejelser vælges der at teste 3 uger før sessionerne, da symptomerne ellers kan give forhøjede T-score på SCL-90-R, hvis der måles lige inden sessionerne. Første retestning fandt sted 3 uger efter første session, for at vurdere den umiddelbare effekt af sessionerne, men også for at disse foreløbige resultater kunne blive en del af projektet 'Teori, Praksis og Videnskabelig Metode' på 9 semester. Eftersom integration af holotropiske oplevelser, ifølge Lapham forløber i deres eget tempo (Lapham, 2000, p.22) og dermed tager tid, udfyldes de sidste spørgeskemaer 15 uger efter sidste HB-session. Efter indsamlingen af spørgeskema data er afsluttet 15 uger efter sidste session, foretages et semistruktureret interview, hvor der hentes inspiration fra dataanalysen på såvel gruppeniveau som fra de individuelt analyserede spørgeskemaer, i forhold til at vurdere ændringerne i selvbevidsthedsudviklingen. Spørgeskemaerne vil fungere som en form for triangulering ifht. at dokumentere ændringerne i selvbevidsthedsudviklingen. Derved kommer de til at ligge som såkaldte indlejrede analyseenheder (Yin, 2003, p.40), der går forud for det semistrukturerede interview. Her kan betydningen af holotropien, vurderes gennem de multiple afhængige variabler SCL-90-R, IIP og TCI-R. Spørgeskemaerne er med andre ord den afhængige variabel og HB der er behandlingsmetoden er den uafhængige variabel (Hougaard, 1993, p.248).

I analysen af spørgeskema data, udføres der en tidsserie analyse og den kronologiske udvikling i processen følges(Yin, 2006, pp. 122-127), for at spore indikatorer på ændringer i selvbevidsthedsudviklingen over tid. Spørgeskema analyserne kan hermed være med til at give information om deltageren forud for interviewet, hvilket ifølge Hanson et al., kan være med til udvide interviewet(Hanson et al., 2005, p. 226).

Tidslinje

▶ Spørgeskemaer	▶ 2 HB sessioner	▶ Spørgeskemaer	▶ 2 HB sessioner	▶ Spørgeskemaer	▶ Interview
indsamles	d.17-18/10	indsamles	d 9-10/1	indsamles	efter
d.28/9 2009	2009	15/11 2009	2010	d. 25/4 2010	spørgeskema
Præ-test ()		Post 1 (B)		Post 2 (C)	indsamling

Sep. 2009 Oktober November Januar April Maj 2010

I analysen af såvel spørgeskemaer som interviewet ses der efter, det mønster Cloninger beskriver tegner sig i selvbevidsthedsudviklingen. Gennem denne mønster matching kan den interne validitet ifølge Yin styrkes(Yin, 2003, p. 116).

Forud for det semistrukturerede interview, konstrueres en interviewguide(Se Bilag VI), så dramaturgien og rækkefølgen er klarlagt på forhånd, som beskrevet af Thagaard(Thagaard, 2004, p.97). Herefter følges denne interviewguide gennem alle interviews, hvilket giver replikation over de 9 cases. I forbindelse med sidste spørgeskemasæt, beskriver deltagerne tillige skriftligt 1-3 oplevelser i forbindelse med HB, som har haft en særlig betydning for deres udvikling.

I følgende afsnit belyses metodeovervejelser i forhold til interviewene.

Metode overvejelser om interview, transkribering og kvalitative analyse af interview

I det semistrukturerede interview indsamles på fænomenologisk vis, beskrivelser fra deltagerens livsverden. Her undersøges det, om de fire HB sessioner har haft betydning for selvbevidsthedsudviklingen. En fænomenologisk metode beskrives af Olsson, som en metode, hvor ”Vi vil gå tilbage til tingene selv”(Olsson, 2007, p. 195). Dette vil ud fra Olssons beskrivelser forudsætte, at jeg i interviewsituationen sætter en parentes, kaldet epoché, om mine forudindfattede meninger og lægger teorier bag mig, så jeg er

så åben som muligt for mit forskningsobjekt HB og selvbevidsthedsudvikling, for at få greb om disse, ved at lade dem fremstå i egen ret, klarlagt ud fra erfaringen(Olsson, 2007, pp. 193-204).

Efter interviewet transkriberes dette af professionel transkribent, Bente Christensen og instruktionen til hende er givet såvel mundtlig, men er også ud fra Kvaless råd, vist skriftligt(Kvale, 2005, p. 171). Her fremgår det, at transkriptionen skal være ordret ord for ord, inkluderende de hyppige gentagelser, hmm, følelsesudtryk som latter og suk, og hvor pauser er nævnt, dog ikke i millisekunder. Udsagnene nummereres.

Blandt metoderne til interviewanalyse, har jeg valgt en kondensering(Kvale, 2005, p. 189). Det transkriberede interview, analyseres derfor ud fra Giorgi's fænomenologiske tilgang, hvilket er en metode som indeholde fire essentielle trin. Ud fra Giorgi's beskrivelse er første trin at læse interviewet, for at få en fornemmelse af helheden i de foreliggende udsagn(Giorgi, 1985, p. 10). I andet trin er det vigtigt ved gennemlæsning, at skelne således, at der findes de relevante betydningsenheder, som er udtrykt af den interviewede, der siger noget om problemformuleringen(Giorgi, 1985, p.11). I tredje trin transformeres personen's dagligdags udtryk ifølge Giorgi til psykolog sprog, hvor temaet beskrives, med vægt på forskningsobjektet. I fjerde trin laves en syntese af de transformerede betydningsenheder(Giorgi, 1985, pp. 17-19), det som Kvale kalder en meningskondensering(Kvale, 2005, p.192), så der fremkommer en konsistent udtalelse om, hvorvidt HB har betydning for udviklingen af selvbevidsthed. Herefter beskrives valget af det statistiske design.

Kvantitativ analyse af spørgeskemaerne - et valg af statistisk design

For at få en kvantitativ analyse af spørgeskemaerne, vælges der i det følgende et passende statistisk design. Da jeg har gentagne målinger fra samme person, er der tale om et related, within subject og repeated measures design(Cooligan, 2007, pp.247, 544), hvilket ifølge Hanratty også er det bedste design i forhold til power(Hanratty, 2002, pp. 64, 65). Dette design øger sandsynligheden for, at jeg ikke begår en type II fejl, ved fejlagtigt at bibeholder en nulhypotese, der bør afvises(Cooligan, 2007, pp. 345, 381). Eftersom HB deltageren udfylder TCI-R, IIP og SCL-90-R før og efter deltagelse i HB kurset, er der tale om repeated measure *t*-test design, også kaldet paired *t*-test, der behandler datapar(Trace, Kemp & Snelgar, 2006, p.70). Der skal vælges mellem en

parametrisk eller nonparametrisk test, som der er forskellige krav til. Eftersom de non-parametriske tests i teststyrke ligger omkring 10-15% under den parametriske test (Den Store Danske²) er jeg i specialet interesseret i at kunne bruge den parametriske test, men det kræver følgende overvejelser.

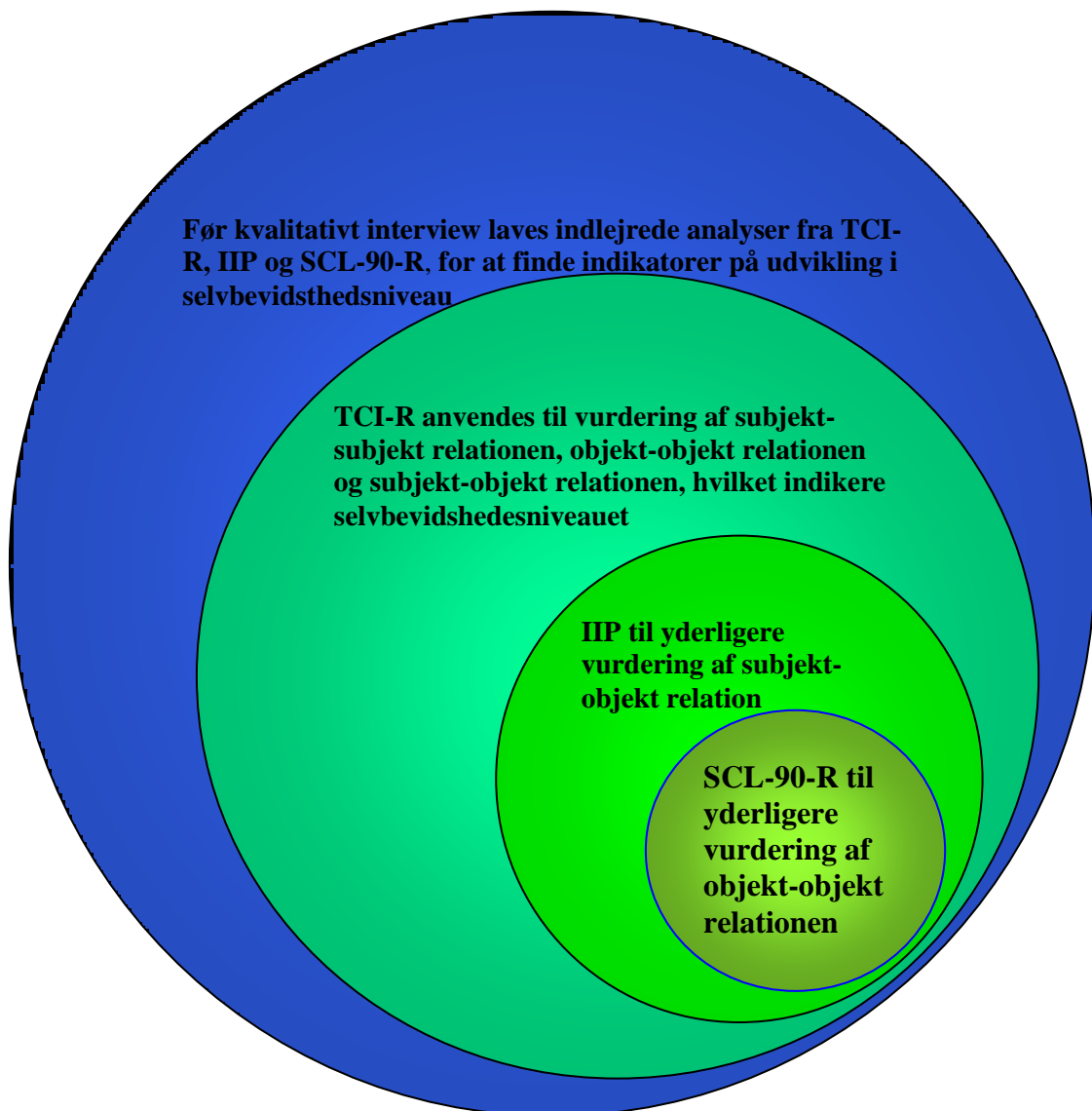
For at kunne bruge en parametrisk *t*-test forudsættes det, at data er normalfordelt og har lige varians (Brace, Kemp & Snelgar, 2006, pp. 70, 79). Hvilket betyder at HB deltagernes samlede data score, fordeler sig i en klokkekurve, der er symmetrisk fordelt omkring midtpunktet. Parametriske test forudsætter, at data er på intervallskalaniveau. Almindeligvis behandles standardiserede psykologiske skalascore som værende på intervallskalaniveau, undtagen når der er tale om opfundne skalaer, der hviler på personlig bedømmelse (Cooligan, 2007, pp. 360, 361), som det er tilfældet i TCI-R, IIP og SCL-90R. Data underkastes et normalitetscheck, da man ellers ikke kan have tillid til resultatet (Cooligan, 2007, p. 292). For at finde ud af om data sample er normalfordelt, ses der på forskellen mellem median og mean. Når disse er mere end ½ standard afvigelse fra hinanden, betragtes data som skæv og dermed ikke normalfordelt. Når data ikke kan leve op til parametriske krav, bør der vælges en non-parametrisk test i stedet (Cooligan, 2007, p. 292). Når der er tale om et related design, behøves der ingen undersøgelse af homogeneity of variance (Cooligan, p. 362). Ifølge Jens Kvorning, pågår der indenfor de forskellige statistiske skoler diskussioner om, hvorvidt det er tilladeligt at bruge en parametrisk test, hvis der anvendes spørgeskemaer, som bygge på bedømmelse. Her går man, ifølge Jens Kvorning, i dag pragmatisk til værks, hvor man laver såvel en parametrisk som en non-parametrisk test. Når begge tests viser signifikans, kan jeg tillade mig at udlægge resultaterne fra den parametriske test. Til gengæld kan jeg ikke tillade mig at udlægge et parametrisk testresultat, hvis den nonparametriske test ikke viser signifikans (Jens Kvorning personlig samtale, d. 28 sep. 2009, Aalborg Universitet).

I specialet undersøges det derfor først om der er signifikans målt med en nonparametrisk test på den ordinaleskalaniveau. Hvis der ikke er signifikans her, er der ingen grund til at lave en parametrisk test. Første trin er derfor at lede efter en forskel mellem de to data par, før og efter HB fra samme person, målt med de tre spørgeskemaer. Derfor vælges related sample test Wilcoxon's T, non-parametrisk test,

² http://www.denstoredanske.dk/It,_teknik_og_naturvidenskab/Matematik_og_statistik/Teoretisk_statistik/ikke-

som bruges til repeated measure data (Brace, Kemp & Snelgar, 2006, p.85). Denne test kan maksimalt have 25 deltagere. Testen er en 'distribution-free test' og forudsætter ikke at data er normalfordelt (Cooligan, 2007, pp. 370, 378), hvorfor den er passende for foreliggende gruppe på 9 deltagere. I Undersøgelsesafsnittet uddybes resultaterne af Wilcoxon's T test, hvorefter det konkluderes om der er nogen grund til at udføre en parametrisk test. Her vises en metode model for den enkelte case.

Metodemodel for en enkelt case



Herefter følger en udførlig beskrivelse af materialevalg.

Materialer

Begrundelse for anvendelsen af personlighedsmodellen Instrument TCI-R

For at kunne påvise ændringer i selvbevidsthedsniveauet anvendes Cloninger's Temperament and Character Inventory. Når der anvendes personlighedsmodeller, skal man ifølge Hansen & Mortensen argumentere for, hvorfor man ikke anvender Neuroticism, Extraversion, Openness Personality Inventory Revised (NEO PI-R) (Hansen & Mortensen, 2006, p.310). NEO PI-R anses ifølge Hansen & Mortensen, som et af de mest valide instrumenter ifht. personlighedsbeskrivelse, men eftersom Cloninger gennem TCI-R beskriver de mest almindelige karakteristika, for selvbevidsthedsniveauer (Cloninger, 2004, p.55), vælges dette instrument.

Begrundelsen for at bruge TCI-R, er at højne construct validity, så der anvendes et instrument, som tilstræber at måle de forandringer, der studeres.

Cloninger ser personligheden som en dynamisk størrelse og han knytter selvbevidst bevidsthed, sammen med læring og personlighedsudvikling idet han siger, at "personality is a description of the way we learn or grow in self-aware consciousness. The measurement of personality allows us to describe differences between people in their style of living and their level of self-aware consciousness" (Cloninger, 2004, p. 38). Læring definerer han som "the organization of behavior as a result of individual experience" (Cloninger, 2004, p. 38) og personligheden som han ser som psykofysisk, må nødvendigvis beskrives idiografisk, for at kunne være en adækvat beskrivelse, da forandringer i selvbevidsthedsudviklingen er adaptive og unikke for hver person (Cloninger, 2004, p. 38).

Phd. Ann Suhl Kristensen og Ole Mors indsamler i øjeblikket validerings- og normdata, for den af Cloninger godkendte tilbageoversatte danske udgave (Kristensen, 2006, p.334). Da denne indsamling pågår, forefindes der ikke T-score som giver et gennemsnit på 50 og en standardafvigelse på 10, hvorfor råscore anvendes. Der er indlagt 5 validerings spørgsmål i testen, som skal besvares korrekt.

Hvis personers temperament råscore ligger i den øverste eller laveste tredjedel, betegnes de ifølge Kristensen som svære tilfælde af temperament typerne, Antisocial, Passiv-aggressiv, Histrionisk, Skizoid, Tvangsprægede, Cyklotyme og Passiv-dependente, hvorimod personer som har råscore som er placeret i den midterste tredjedel betegnes

som fleksible(Kristensen, 2006, p. 335). Det vil sige det er mest fordelagtigt at have temperament score i den midterste tredjedel.

Råscoren er udregnet ud fra Ann Suhls tilsendte Scoringsnøgle, som består af lister over hvilke items, der hører til hver skala. F.eks.består den første underskala af Novelty Seeking (NS1: Exploratory excitability vs stoic rigidity) af 10 items: 1, 53, 63, 104, 122, 145, 156, 165, 176, 205(Se Bilag VII). Som det fremgår af spørgeskemaet på forsiden, går svarskalaen, en Likert-skala, fra 1: "Fuldstændigt forkert" til 5: "Fuldstændigt rigtigt"(Se Bilag VIII).

I scoringsnøglen er nogle items understregede, hvilket ifølge Ann Suhl Kristensen betyder, at de skal scores modsat. Helt konkret betyder det, at Likert-skalaen for disse items går fra 5: "Fuldstændigt forkert" til 1: "Fuldstændigt rigtigt".

For at udregne en råscore på en skala skal svarene for de items, der hører til skalaen, lægges sammen(Kristensen, 2009, personlig E-mail korrespondance).

Cloninger bruger, i den amerikanske manual udgave percentilscore(Cloninger, Przybeck, Svrakic & Wetzel, 1994, p. 32), for at finde den høje, midterste og lave score, hvilket ikke findes på dansk endnu. Derfor laves følgende udregning på baggrund af råscore. Likert skalaen går til 5, hvilket ganges med items antallet indenfor hver skala, hvilket giver følgende inddeling:

<u>Novelty Seeking – Harm Avoidance - Reward Dependence - Persistence</u>				
Høj score	117-175	111-165	101-150	117-175
Midter score	59-116	56-110	51-100	59-116
Lave score	0-58	0-55	0-50	0-58

Ifølge Cloninger er karakter skalaen til forskel fra temperamant skalaen unipolær. Altså, jo højere score, jo højere selvbevidsthedsniveau og jo mere resiliente positive emotioner og tilfredshed i livet har personen(Cloninger, 2008, p. 296). Hvis karakterscore er lav, dvs. mellem 17- 33 %, ses der hos 40-50% personlighedsforstyrrelse, hvis score er meget lav dvs. under 17%, ses hos over 90% personlighedsforstyrrelse(Cloninger, Przybeck, Svrakic, Wetzel, 1994, p. 45). Inddeling på karakterscoren udregnes i tredjedele således:

	Self Directedness	Cooperativeness	Self-Transcendence
Lav score	1-66	1-60	1-43
Midter score	67-133	61-120	44-87
Høj score	133-200	121-180	88-130

Cloningers hypotese er tillige, at jo højere selvbevidsthedsniveau, jo mere energi har personen, hvorfor der også burde være en kortere reaktionstid når der udføres eksekutive beslutninger i forskellige opgaver. Samtidig vil personen være mere rolig og fleksibel, når der er konflikter(Cloninger, 2004, p. 213).

Cloningers udlægning står ikke uimodsagt da Kristensen, som validerer den danske udgave af TCI-R mener, at Cloningers(2004) nye påstande om, at højt selvbevidsthedsniveau medfører fravær af psykopatologi, er noget der kan diskuteres(Kristensen, 2006, p.343).

Cloningers personlighedstest giver score for 4 temperament- og 3 karakterdimensioner, som beskrives i det følgende.

TCI-R - Temperament

Temperamentet er ifølge Cloninger 50% arveligt og ret udviklingsmæssigt stabilt. Temperamentet forandre sig kun lidt ved hjælp af psykoterapi og farmakologisk behandling. Det forandre sig kun lidt med alderen og følger dermed én livet igennem. Dog ses der et fald i Novelty Seeking med alderen, men de andre temperament dimensioner ændres ifølge Cloninger ikke(Cloninger, 2004, p.43). Denne udlægning kritiseres af Farmer & Goldberg, som anfører flere studier, der viser effekt på såvel temperamentet og karakteren, heriblandt farmakologisk behandling for depression og spændingshovedpine. Psykosociale terapier giver også signifikante ændringer i både temperament og karakter(Farmer & Goldberg, 2008, p. 302).

Cloningers fire temperamentdimensioner er studeret ekstensivt i såvel klinisk, genetisk og neurobiologisk forskning(1998)(2000)(2006)(2009) og er som følger:

Novelty Seeking(NS)

Ifølge Cloninger og Kristensen er en person, der scorer højt på Novelty Seeking(NS) entusiastisk og nysgerrig. Personen begejstres let, men keder sig også let. En person med høj score vil gerne udforske nye ideer og ting, så rutinearbejde let bliver distraheret af

impulser og følelser. Ved høj score beskrives personen som impulsiv, irriteret og ekstravagant. En person, som har lave score på NS, beskrives som stoisk, reserveret, rigid, eftertænksom, beskedet og uentusiastisk og som en person der holder af orden(Kristensen, 2006, p. 331)(Cloninger, 2004, p. 40,41). Individuelle forskelle i NS score kan ifølge Cloninger ses som udtryk for forskellige aktivitetsniveauer i det dopaminerge system. Der er negativ correlation mellem NS score og den metaboliske aktivitet i substantia nigra, hvilket ifølge Gardini, Cloninger og Venneri støtter hypotesen om, at personer med lavt score på NS kan have lav dopaminerg aktivitet(Gardini, Cloninger, Venneri, 2009, p. 266).

Ifølge Anckarsäter et al., er den typiske eksplosive borderlinetype lig et typisk ADHD temperament, hvor der er høje score i NS og Harm Avoidance, samtidig med lave score i Reward Dependence(Anckarsäter et al., 2006, p.1242).

Harm Avoidance(HA)

En person som får høje score i Harm Avoidance(HA), vil ifølge Kristensen og Cloninger være anspændt, bekymret, pessimistisk og usikker. Personen kan være tilbøjelig til at være angst for noget fremmed som nye situationer, men også genert og angst for fremmede mennesker. Denne person vil være tilbøjelig til hurtigt at blive træt og har generelt et energiniveau, som er lavt. Derimod er en person, som scorer lavt på HA, optimistisk, udadvendt og afslappet. Vedkommende fremtræder modig og fuld af energi, ja endog dristig, overmodig og risikovillig(Kristensen, 2006, p. 331)(Cloninger, 2004, p.40, 41).

Individuelle forskelle i HA, fremstår ifølge Gardini, Cloninger & Venneri, som knyttet til aktivitetsniveauet i det serotoninerge system, hvor høje HA score kan reflektere et lavt serotoninerg aktivitetsniveau i det neurotransmittersystem, som er knyttet til angst(Gardini, Cloninger & Venneri, 2009, p. 266).

Reward Dependence(RD)

En person der score højt på Reward Dependence(RD) er ifølge Cloninger og Kristensen social, varm, medfølelse, kærlig og sentimental. Denne person søger en social kontakt, da vedkommende ønsker nære forhold til andre mennesker. Personen som score højt i RD påvirkes let af andres følelser og meninger. Personen behøver andres støtte, accept

og opmuntring. Personen som score lavt i RD foretrækker at være alene og ønsker en distance til andre mennesker. Personen er usentimental, praktisk og forsøger ikke at gøre andre tilpas. Personen er uafhængig, fritstående, reserveret, objektiv og kritisk(Clouinger, 2004, p.40,41).

Ifølge Gardini, Clouinger og Venneri, ses der en positiv korrelation mellem metaboliske aktivitet i orbito-frontal cortex og RD, hvilket støtter hypotesen om, at høje score på RD kan betyde høj reaktion i de strukturer, der er involveret i belønningsmekanismer(Gardini, Clouinger & Venneri, 2009, p. 266).

Persistence(Pe)

Persistence(Pe) har ifølge Kristensen tidligere været betragtet som en underskala af Reward Dependence(Kristensen, 2006, p. 331). Pe fungerer ifølge Clouinger generelt som en moderator for selvkontrol og spiller derfor en vigtig rolle i den personlige udvikling og emotionelle regulering(Clouinger & Svarkic, 1997, p. 124). Ifølge Kristensen og Clouinger er personer med høje score på Pe, beslutsomme, obsessive, vedholdende, ærgerrige, hårdtarbejdende, perfektionistiske og ambitiøse. Disse personer arbejder stabilt trods træthed og frustration, men kan have problemer med at skifte strategi, selv om det er til deres egen fordel(Kristensen, 2006, p. 331)(Clouinger, 2004, pp. 40, 41). Hvis en person derimod har lav score i Pe kan personen, ifølge Clouinger have mere ustabil humør og vedkommende giver let op, hvis noget bliver for besværligt eller hvis personen frustreres(Clouinger, & Svarkic, 1997, p. 123). Personen stræber ifølge Kristensen ikke efter at kunne klare sig bedre(Kristensen, 2006, p. 332). Ifølge Clouinger underpræsterer personen med lavt score på Pe og personen er pragmatisk, forkælet og apatisk(Clouinger, 2004, pp. 40, 41). Personer med høj score i Pe anvender hyppigt undertrykkelse og foregribelse som forsvarsmekanisme og høj Pe ses hos obsessive(Clouinger, 1997, p. 123). Pe defineres også ifølge Clouinger som evnen til internt at motivere, opretholde og generere arousal (være tændt/ophidset), selv om der ingen aktuel ydre belønning er tilstede(Gardini, Clouinger & Venneri, 2009, p. 265)(Ønskes uddybning se Bilag IX).

Nedenfor beskrives skematisk de fire temperamenter udtryk ved høje og lave score:

Fire temperament dimensioner

Harm Avoidance(HA)

Høje score

Frygtsom

Pessimistisk

Træt(lavt energiniveau)

Genert

Lave score

Dristig

Optimistisk

Energisk

Udadrettet

Novelty Seeking(NS)

Ekstravagant

Undersøgende

Impulsiv

Irritabel

Nøjsom

Reserveret

Rigid

Stoisk

Reward Dependence(RD)

Sentimental

Varm

Åben

Medfølelse

Kritisk

Objektiv/uhildet

Reserveret

Uafhængig

Persistence(Pe)

Flittig

Ambitiøs

Perfektionistisk(obsessiv)

Beslutsom

Doven

Underpræsterende

Pragmatisk

Forkælet

(Cloninger, 2004, pp.40,41).

Til forskel fra det ret stabile temperament, udvikler karakteren sig derimod ifølge Cloninger trinvis gennem hele livet. Her er høje karakterscore knyttet til høj velvære og høj selvbevidsthed. Ifølge Cloninger følger udviklingsmønsteret en nonlinear dynamik i selvbevidst bevidsthed. Det betyder, at den trinvis udvikling ifølge Cloninger, kan gå i spiralbevægelser, såvel op og ned(Cloninger, 2004, pp.48, 123, 102, 343).

De tre karakter dimensioner betragter Cloninger som tre kræfter der er på spil i selvbevidsthedsudviklingen, men til hans overraskelse viser det sig, at karakteren er moderat arvelig og knyttet til multiple gener(Cloninger, 2004, p. 46). Selvbevidst bevidsthed, involverer ifølge Cloningers hypotese tre rationelle kognitive processer som TCI karaktertræk måler, nemlig forudviden, bedømmelse og indsigt(Cloninger, 2008, p.293).

Tre karakter dimensioner

Self-Directedness(SD); giver ifølge Cloninger mål for subjekt-subjekt relationen, dvs. vores selv-begreb. Cloninger beskriver ved høj score individet som: ansvarlig, målbevidst, ressourcefuld, selv-accepterende, håbeful og ved lav score som bebrejdende, planløs, kejtet, forfængelig, sindig(Cloninger, 2004, p.45). Hvis f.eks. TCI Self-Directedness(SD) er meget lav, er individet uopmærksomt på ansvaret for det de gør og bebrejder derfor andre og ydre omstændigheder, hvilket f.eks. ses ved personlighedsforstyrrelser(Cloninger, 2004, p. 116). SD er et udtryk for de højere kognitive funktioner, eksekutive funktioner(Cloninger, 2004, p.49), og ses også som den 'internal locus of control'(Cloninger, 2008, p. 296). Ifølge Cloninger er SD moduleret af hjernenetværket for valens, som især er "Brodmann areas of 9 and 10 of prefrontal cortex"(Cloninger, 2004, p. 117). Cloninger gør ikke nærmere rede for valens begrebet. Der ses ved hjerne scanninger ifølge Cloninger en stærk korrelation mellem TCI SD og aktiviteter i medial præfrontal cortex, der ifølge Cloninger måles under udførelsen af eksekutive opgaver(Cloninger, 2004, p. 46).

Cloninger ser SD, som et udtryk for *Bevidsthedens elevation*, og spiralens højde, hvilket svarer til valensen af upartiskhed, målt ud fra øget TCI SD. Det vil sige jo højere SD, jo mere upartisk målbevidst opmærksomhed er der. For at øge SD og dermed øge selvbevidstheden er det ifølge Cloninger vigtigt, at følge psykens bane(Cloninger, 2004, p.117)(Cloninger, 2008, p. 294). Psykens bane er et begreb, som ifølge Cloninger er vigtigt i forhold til at forstå selvbevidsthedsudviklingen. Psykens bane er non-kausal og dermed fri og ikke determineret af private ønsker. Ifølge Cloninger er psykens bane noget, der refererer til selve bevægelsesretningen og mønsteret i selv-bevidst bevidsthed(Cloninger, 2004, p. 62). Psyken er en uforgængelig enhed, som ifølge Cloninger har en bane med retning i tid, som ofte kaldes bevidsthedsstrøm. Denne strøm er fri når vi er uden tilknytning eller aversion til ydre objekter(Cloninger 2004, p. 70).

Selvbevidsthed medføre nondualistisk bevidsthed, som ifølge Cloninger er selvforglemmende og uselvvisk. I denne tilstand af frit flow, hvor vi elsker det vi gør, passerer tiden ubemærket, så man tror der er gået mindre tid end der er objektivt set(Cloninger, 2004, p. 70). SD er ifølge Cloningers hypotese et mål for den eksekutive funktion, forudviden(Cloninger, 2008, p.293).

Cooperativeness(Co); giver ifølge Cloninger mål for subjekt-objekt relationer, dvs. vores begreb om relationer med andre, hvor Cloninger ved høj score beskriver individet som: fornuftig, empatisk, hjælpsom, medfølelse, princip fast og som med lav score beskrives som fordømmende, ufølsom, fjendtlig, hævngherrig og med en opportunistisk handlemåde, hvor man tilpasser sig den øjeblikkelige situation uden hensyn til principper(Cloninger, 2004, p.45). Cooperativeness(Co) ses ifølge Cloninger sammen med SD, som selve 'ego-styrken'(Cloninger, 1997, p. 130).

Cooperative træk siger også noget om opmærksomhedens spændvidde.

Opmærksomhedens spændvidde, svarer ifølge Cloninger til "Arousal to Calm Flexible Alertness" og svarer til den før omtalte udviklingsspirals vidde. Høje Co score indikere derfor en frivillig og fleksibel vilje, som medfører en rolig årvågenhed. Her er konflikter, der opstår ved en snæver egocentrisk opmærksomhed, opløst af en kærlig fleksibilitet, såvel i hvile som ved aktiv årvågenhed (Cloninger, 2004, p. 117)(Cloninger, 2008, p. 294). Hjernenetværket for årvågenhed modulerer ifølge Cloninger TCI Co, hvilket især er højre frontal, inferior parietal cortex samt insula (Cloninger, 2004, p. 117). Når der er viljes frihed og når man ifølge Cloninger vokser i evnen til spontan kærlighed, så bliver man fri af tidligere betingning og tjener andre ubetinget, hvilket kan ses som øget score på Co(Cloninger, 2004, p. 344). Co måler ifølge Cloninger personens bedømmelses funktion, hvor regler etableret på baggrund af bedømmelse, anvendes sådan, at de på forskellige planer tillader os på fornuftig og fleksibel facon, at omgås hinanden(Cloninger, 2008, p.293). Hvis man har lave score i RD, leder det ofte til lave score på Co(Cloninger, 1997, p.138).

Self-Transcendent(ST); giver ifølge Cloninger mål for objekt-objekt relationer, dvs. vores begreb om vores deltagelse i verden som et hele, hvor Cloninger ved høj score beskriver individet som: idealistisk, velovervejet, transpersonlig, pålidelig, spirituel og som ved lav score beskrives som undertrykkende, praktisk, dualistisk, skeptisk og

materialistisk(Cloninger, 2004, p.45). Individuer med alexithymia, hvor personen har vanskeligheder ved at genkende og beskrive egne følelser og følelsestilstande, score lavt i Self-Transcendence(ST)(Cloninger, 2004, p. 118).

Ifølge Cloninger's forskning er der en stærk korrelation mellem serotonin 1a, (5-HT 1a) receptor tæthed i raphe nuclei, neocortex og hippocampus og TCI ST score(Cloninger, 2004, p.46).

Ifølge Cloninger siger ST noget om *Opmærksomhedens dybde*, og ST siger dermed noget om, hvor overfladisk indsigt er(Cloninger, 2004, p. 117)(Cloninger, 2008, p. 294). Opmærksomhedens dybde, svarer ud fra Cloninger's hypotese til beherskelse af tålmodig lytten, hvilket måles på ST, ved en øget evne til ikke dømmende kontemplativ lytten til psyken, tålmodighed og opmærksomhed på meningsfuld information hinsides overfladisk fysiske træk. Her løses konflikter imellem overfladiske bekymringer om at være kontrolleret eller om at ville kontrollere andre, ved en dyb tålmodig lytten til psyken(Cloninger, 2004, p. 117). Ifølge Cloninger moduleres ST af hjernenetværket for hæmmende kontrol af konflikt, som især er anterior cingulate, basale ganglier, samt lateral præfrontal cortex(Cloninger, 2004, p. 117).

ST giver mål for dybden af personens indsigt, hvilket siger noget om hvor intuitivt personen anvender passende regler i forskellige situationer(Cloninger, 2008, p. 293). At lytte til psyken er ifølge Cloninger påkrævet for vækst i selvbevidsthed og det er en proces, hvor sindet bliver bevidst om sig selv og øger forståelsen, hvilket forudsætter genkendelse(Cloninger, 2004, p. 68). Vækst i selvbevidsthed kræver derfor transformation af bevidstheden, som er afhængig af, at man lytter til sin egen bevidsthed, istedet for ydre autoriteter, skreven dogma og traditioner(Cloninger, 2004, p. 66). Deprimerede personer som ifølge Cloninger har lave ST score og som har svært ved at lytte til psyken, er ueffektive i intuitivt at finde og bruge small-world network(Cloninger, 2004, p. 326). ST kan som Cloninger ser det, øges ved at lytte til psyken, hvilket kan ske ved kontemplation.

Når vi under passende selvbevidsthedsforhold lytter til psyken i selvfor dybelse, elimineres en tilsyneladende dikotomi imellem subjekt og objekt og derfor er lytten til psyken ifølge Cloninger nondualistisk og nonlokal, da bevidstheden kan transcendere det materielle og blive grænseløs (Cloninger, 2004, pp.62-66, 326). Eftersom bevidstheden ifølge Cloninger kan være på mere end et sted samtidig og eftersom denne

non-lokalitet ifølge Cloninger er empirisk påvist i kvantefysikken, indenfor det der hedder ”entangled particles”, er det som Cloninger ser det, en revolution i forhold til kausalitet og selvbevidsthed, samt viden, som psykologien må forberede sig på(Cloninger, 2004, p. 69).

Skematisk ser de tre karakter skalaer således ud ved høje og lave score:

Self-Directedness(SD)

(måler subjekt-subjekt relationen)

Høje score

Lave score

Ansvarlig

Bebrejdede

Disciplineret

Udisciplineret

Målbevidst

Planløs

Opfindsom

Kejtet

Selv-accepterende

Forfængelig

Cooperativeness(Co)

(måler subjekt-objekt relationen)

Empatisk

Ufølsom

Hjælpssom

Fjendtlig

Medfølelse

Hævngerrig

Principfast

Opportunistisk

Kærlig

Intolerant

Self-Transcendent(ST)

(måler objekt-objekt relationer)

Idealistisk

Praktisk

Spirituel

Materialistisk

Oplyst

Besidderisk/rethaverisk

Selvforglemmende

Fantasiløs

Transpersonlig

Kontrollerende

(Cloninger, 1997,p. 123)(Cloninger, 2004, p.45).

De tre hjernenetværk, som ifølge Cloninger modulerer karakterudviklingen overlapper delvist hinanden, dvs. de er adskilte, men fungerer kohærent (Cloninger, 2004, p. 121). Både propositional og procedural læring er knyttet til kortikale og limbiske strukturer og de er ifølge Cloninger interaktive komponenter i såvel hjernen som i personlighedsudviklingen (Cloninger, 1997, p.122). Temperamentet indskrænker, men determinerer ifølge Cloninger ikke karakterudviklingen fuldstændig, grundet oplevelsernes stokastiske³ effekt, samt effekten af sociokulturel læring. Temperament og karakterstrukturer, indsigt, adfærbetingning og læring er ifølge Cloninger forskellige variabler i et non-lineært dynamisk netværk. Cloninger påpeger, at for eksempel høj NS sammen med høj HA og lav RD, prædisponerer for en underudvikling af SD og Co (Cloninger, 1997, p. 125).

Cloninger inddeler selvbevidsthedsudviklingen i 15 trin og beskriver dem i 5 forskellige niveauer og disse skal ikke ses som fastfrosne trin. Modellen viser ifølge Cloninger, hvor i tankeflowet en person er blokeret. De personer, som har opnået hvert niveau, er ifølge Cloninger bevidste om de lavere niveauer, men ikke de højere (Cloninger, 2004, pp. 55, 57, 59).

I "A Hierarchical Model of Mental Order and Disorder Based on Level of Self-Awareness" (Cloninger, 2004, p. 55), beskrives forskellige problemområder som kendetegner forskellige selvbevidsthedsniveauer. Niveauerne afdækkes via TCI-R spørgeskemaet. Niveauerne vil sammen med de indlejrede analyseenheder fra SCL-R-90, IIP og TCI-R blive brugt for at vurdere udsagnene i det semistrukturerede interview, ved hver enkelt case.

Niveau 1 - Manglende fornemmelse af væren og bestandighed

<u>Karakter deficit:</u>	<u>Forbundne Mentale Sundheds Træk:</u>
1. (SD1) Offer	Selvskadende adfærd
2. (CO1) Mistillid	Hypokondri
3. (ST1) Undertrykket	Emotionel ustabil, håbløs

(Cloninger, 2004, p.55).

³ ”stokastisk, (gr. *stochastikos* god til at ramme et mål), i sandsynlighedsteoris forstand” (http://www.denstoredanske.dk/Samfund,_jura_og_politik/Sprog/Fremmedord/sp-s%C3%A5/stokastisk?highlight=stokastisk)

På Niveau I ses ifølge Cloninger, blokeringer i form af manglende *fornemmelse af væren og bestandighed*. Det er ifølge Cloninger nødvendigt med en værens qualia (qualia of being), og en subjektiv opmærksomhed på forskellen mellem sig selv og andre. Værens qualia giver en grundlæggende tillid til sig selv. Personer der mangler denne følelse af herredømme, føler sig kontrolleret og misbrugt, samt føler sig som syndebuk. Personer diagnosticeret med alvorlige personlighedsforstyrrelser, som f.eks. borderline, klager over tomhed og frygt for isolation, udslettelse og adskilthed, samt manglende væren (Cloninger, 2004, pp. 54, 55). Der er ifølge Cloninger 1%, som lider af kroniske mangler i den intuitive fornemmelse af væren og som dermed lever med en kronisk borderlineorganisering (Cloninger, 2004, p.56). Denne skadede selv-objekt differentiering er også karakteriseret ved problemer med mangelfuld tolerance for ulykke/smerte, sublimeringsevne og forvredet realitetstestning, samt ringe selv-accept (Cloninger, 2004, pp. 55,56). Denne manglende selv-objekt differentiering giver, ifølge Cloninger mangler i fornuftsslutninger, der har den konsekvens, at personen ofte fordrejer fakta. Denne manglende fornemmelse af væren, herunder identitet, liv og bestandighed, samt mangel på spirituel mæthed, medfører emotionel ustabilitet som har den konsekvens, at personen ofte skader sig selv eller endog forsøger selvmord (Cloninger, 2004, p. 56). På dette niveau findes også den 1%, der under stress oplever tomhed og disorganisation (Cloninger, 2004, p. 56).

Niveau II – Manglende fornemmelse af frihed og betydningsfuldhed:

<u>Karakter deficit:</u>	<u>Forbundne Mentale Sundheds Træk:</u>
4. (SD2) Planløs	Kriminalitet og arbejdsløshed
5. (CO4) Hævngerrig	Forskellige former for stofmisbrug
6. (ST4) Ingen moralske idealer	Manglende velgørenhed og venlighed

(Cloninger, 2004, p.55).

På Niveau II ses ifølge Cloninger, blokeringer i form af manglende *fornemmelse for frihed og betydningsfuldhed*. Mennesker som har tillid til deres væren, (Niveau I), men som har følelsen af at være slaver af ydre påvirkninger og har følelser af, at være uden fri vilje, mangler en qualia der er; "the subjective awareness of freedom in the

purposeful choice of what is wanted”(Cloninger, 2004, p. 56). Personligheds forstyrrede personer, som score lavt i Self-Directedness og Cooperativens, har ifølge Cloninger problemer med manglende fornemmelse for frihed og betydningsfuldhed(Cloninger, 2004, p. 56). Det er nødvendigt at have en intuitiv fornemmelse af fri vilje, da det ifølge Cloninger er forudsætningen for at kunne have en fornemmelse af magt(power), betydningsfuldhed og frivillige intentioner. En indikator på om personen oplever at have en fri vilje ses ifølge Cloninger, ved evnen til at kunne udsætte tilfredsstillelse og indikeres ved om personen kan være kærlig over for andre(Cloninger, 2004, p 56). Nogle mangler fuldstændig opmærksomhed på deres frihed, hvilket ifølge Cloninger ses hos fatalistiske materialister, der betragter frihed som en illusion. Frihed er ikke noget som de ejer, hvilket er modsat dualister og humanister, som betragter viljesfrihed og rationel ansvarlighed som det, der giver mennesket dets værdighed(Cloninger, 2004, p. 56). Ifølge Cloninger er der omkring 10% af alle mennesker, der kronisk oplever manglende frihed(Cloninger, 2004, p.56).

Niveau III - Manglende fornemmelse for kærlighed og skønhed:

<u>Karakter deficit:</u>	<u>Forbundne Mentale Sundheds Træk:</u>
7. (SD4) Selvisk	Jalousi, social usikkerhed
8. (CO2) Hensynsløs	Manglende intimitet, uvilje
9. (ST2) Individualistisk	Tilbageholdende(ungiving) i tilknytningsforhold

(Cloninger, 2004, p.55).

På Niveau III ses blokeringer i form af manglende *fornemmelse for kærlighed og skønhed*, en qualia, som Cloninger definerer som en subjektiv opmærksomhed på at kunne vælge at give kærlighed og være venlig. Personen der ikke har blokeringer på dette niveau vælger at skabe skønhed i de personlige relationer og i kunst. Dette er ifølge Cloninger kun muligt, hvis vi er selv-accepterende og samtidig accepterer andre. Personens opmærksomhed er her allocentrisk, hvor vedkommende anerkender fællesskabet med andre uden at være egocentrisk. Personen er bevidst om, at man ikke kan kræve kærlighed(Cloninger, 2004, pp. 56, 57). Forudsætningen for emotionel tilfredshed er denne intuition for skønhed, samt en accept af en selv og andre, hvilket også måles på TCI-R underskalaer(Cloninger, 2004, p. 57). Omkring 3% af alle

mennesker har, ifølge Cloninger, aldrig oplevet kærligheden eller en beundring af skønheden i kunst, naturen og digte(Cloninger, 2004, p. 57). Personer som har denne ustabilitet i fornemmelsen for kærlighed og skønhed er, ifølge Cloninger, også ustabil i kærlighedskapacitet og er samtidig ustabil i emotionelle og intime relationer(Cloninger, 2004, p. 57).

Niveau IV- Manglende fornemmelse for sandhed og tillid (faith):

Karakter deficit:	Forbundne Mentale Sundheds Træk:
10. (SD3) Kejtet	Depressiv, utilstrækkelighed (lav selvtillid)
11. (CO3) Uhjælpesom	Spænding og fjendtlighed
12. (ST5) Skeptisk	Mangel på kreativitet og tiltro

(Cloninger, 2004, p.55).

På Niveau IV ses manglende *fornemmelse for sandhed og tillid*. Ifølge Cloninger har nogen mennesker aldrig haft intuition af absolut sandhed, men har fornemmelsen af væren, frihed, og skønhed eller har i det mindste ind imellem disse fornemmelser(Cloninger, 2004, p. 57). Ifølge Cloninger indikeres fornemmelsen for sandhed og tillid, ved en evne til at styre intentionen, så den er meningsfuld(Cloninger, 2004, p. 57). Når personen ikke kan skelne mellem friheds qualia og sandheds qualia, fejler vedkommende, ifølge Cloninger, i at se forskel på det, der er tiltrækkende ønsker og det, der er meningsfyldt og sandt. Der kan derfor ikke træffes bevidste valg mellem disse(Cloninger, 2004, p. 57). Det er ifølge Cloninger nødvendigt med intuition af absolut sandhed, for at kunne være ressourcefyldt, kreativ og for at have fornemmelse af tillid, hvilket b.la. måles ud fra TCI Self-Transcendens spørgsmål(Cloninger, 2004, p. 58). De der typisk fejler i erkendelse af absolut sandhed er, ifølge Cloninger almindeligvis personer, som beskriver sig selv som en objektivist, skeptiker eller pragmatiker. Personen beskriver sig selv som ateist eller agnostiker, da personen ikke har en intuition af deltagelse i en enhedsbevidsthed(Cloninger, 2004, p.58). Cloninger mener, at personer som Carl Rogers og Gandhi havde en intuitiv fornemmelse af sandhed, men at der i USA er 10% der er agnostikerer eller ateister(Cloninger, 1997, p. 130)(Cloninger, 2004, p.58).

Niveau V- Manglende fornemmelse for godhed og værensenhed:

Karakter deficit:

Forbundne Mentale Sundheds Træk:

- | | |
|----------------------------|---|
| 13. (SD5) Kompromitterende | Søger mesterlig perfektionisme |
| 14. (CO5) Egennyttig | Manglende velvære(selvbevidsthed) og visdom |
| 15. (ST3) Materialistisk | Manglende kraft/dyd og sammenhæng |
- (Cloninger, 2004, p.55).

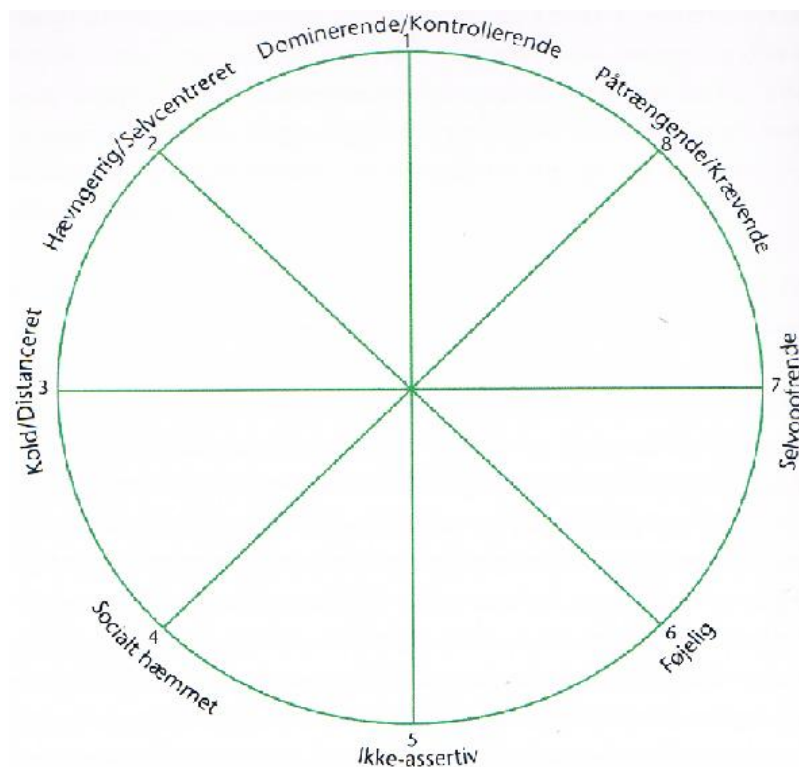
På Niveau V kan der ifølge Cloninger ses en manglende *fornemmelse for godhed og værensenhed*. Der er ifølge Cloninger nogen mennesker, der har fornemmelse af de før nævnte niveauer, væren, frihed, skønhed og sandhed, men som aldrig har haft en direkte bevidsthed eller intuition om den intrinsic godhed i alle verdens ting, det vil sige at personen også kan se intrinsic godhed i f.eks. korrupsion og perversion. Men dette er et ret sjældent opnået niveau(Cloninger, 2004, p. 58). Når personen ikke når dette niveau, klager vedkommende over naturens og eksistensens onde natur. Her går personen ifølge Cloninger på kompromis med det gode, ved at straffe og hævne sig på andre, der har frustreret eller angrebet én. Mennesker, som er højt udviklet både i temperament og karakter har en delvis bevidsthed om godhed og enhed(Cloninger, 2004, p.58).

Cloningers teori, kritiseres af Farmer & Goldberg, for at være konfliktfyldt, nonfalsificerbar, og ikke empirisk bevist(Farmer & Goldberg, 2008, p. 303). Cloninger derimod påpeger, at lineær faktoranalyse er en utilstrækkelig metode til at vurdere den dynamiske og nonlineære natur ved intrapsykiske processer, som har indflydelse på personligheden(Cloninger, 2008, p. 292).

I det følgende beskrives instrumentet Inventory of Interpersonal Problems.

Inventory of Interpersonal Problems – IIP

Inventory of Interpersonal Problems (IIP) er ifølge Horowitz, et selvrapporteringsinstrument, der kan identificere personens mest fremherskende interpersonelle problemer. Ifølge Horowitz egner IIP sig til effektvurdering af en intervention, samt hjælper til diagnosticering (Horowitz, 2008, p. 7). Begreberne i IIP er ifølge Horowitz baseret på Harry Stack Sullivans neofreudianske tilgang, hvor sociale relationer antages at være centrale for psykopatologi. De interpersonelle problemer vurderes ud fra 64 udsagn, som besvares fra 'Slet ikke' (0), til 'Særlig meget' (4). Disse udsagn er fordelt på 8 skalaer, placeret i en cirkumplex model, Dominerende/kontrollerende, Hævnørig/Selvcentreret, Kold/Distanceret, Socialt hæmmet, Ikke-assertiv, Føjelig, Selvopofrende, Påtrængende/Krævende (Se Bilag VIII).



Circumpleksmodellen opdelt i otte pædagogiske oktanter (Horowitz, 2008, p. 18)

Dominerende/Kontrollerende(Do/Ko)

Høje T-score over 70 indikerer, ifølge Horowitz vanskeligheder ved at slække på kontrollen, og personen beskriver sig selv som for manipulerende, dominerende og kontrollerende, hvilket kan opfattes fjendtligt eller aggressivt. Kontroltab kan virke

truende, da det kan give en følelse af tabt værd, værdighed eller selvrespekt, hvilket i ekstreme tilfælde kan opleves som om identiteten trues, hvis andre giver instruktion, ordrer og retningslinjer. Her er det vigtigt at hjælpe personen med at afdække betydningen af manglende kontrol og søge årsagen til denne trussels opfattelse. Høje T-score ses ved antisocial personlighedsforstyrrelse og hos personer med en narcissistisk personlighedsforstyrrelse samtidig med høje score på skalaen 'Hævnerrig/Selvcentreret'(Horowitz, 2008, p.54).

Hævnerrig/Selvcentreret(Hæ/Se)

Ved høje T-score har man ifølge Horowitz problemer med fjendtlig dominans, hvor personen uden videre udtrykker irritabilitet vrede og bærer nag. Personen skændes for meget med andre og er optaget af at få hævn. Høj score afspejler mistænksomhed og mistillid og personen har vanskeligheder med at tilgive mindre fejl og fornærmelser. Personen bekymrer sig ikke for andre og deres behov. Både personer med en antisocial og en narcissistisk personlighedsforstyrrelse har høje score på skalaen(Horowitz, 2008, p. 55).

Kold/Distanceret(Ko/Di)

Høje score indikerer ifølge Horowitz problemer med hengivenhed og med at føle sig tæt på andre. Ved høje score føler personen sig ikke kærlig over for andre og det er vanskeligt at opretholde og indgå i længerevarende forpligtelser i relation til andre. Personen kan beskrive sig som den 'ensomme ulv' der nyder friheden fra sociale forpligtelser og sociale krav. Personen med høj score erkender den manglende tilbøjelighed til at give omsorg, vise sympati, generøsitet, varme og tilgivelse(Horowitz, 2008, p. 55).

Social hæmmet(Shæ)

Følelser af generthed, flovhed og angst ses, ifølge Horowitz ved personer med høj score over 70. Personen har vanskeligt ved at påbegynde sociale relationer, deltage i grupper og har det vanskeligt med at udtrykke følelser overfor andre. Den socialt undvigende, beskrives som reserveret, indadvendt, uselskabelig og distanceret. Personen undgår sociale risici, som ydmygelser, misbilligelse, kritik og afvisning, hvorfor sociale invitationer afvises på grund af hypersensitivitet og social hæmning. Den karakteristiske sociale undgåelsesadfærd, ses ved undvigende personlighedsforstyrrelser og skizoide

personlighedsforstyrrelser, hvor personen mangler fortrolige og nære venner. Personen nyder ikke tætte relationer, men vælger ensomme aktiviteter.

Ikke-assertiv(I-a)

Hvis personer har høje score over 70 på denne skala, indikerer det ifølge Horowitz en alvorlig mangel på selvværd og selvsikkerhed. Personen er tvivlende og oplever vanskeligheder med at hævde sig. Det er vanskeligt at være i centrum og det er svært at tage initiativ. Personen undgår især situationer med sociale udfordringer eller magtudøvelse, samt finder det vanskeligt at udtrykke autoritative meninger. Det er problematisk at stå ved deres meninger, hvis de møder modstand, da andres misbilligelse truer det usikre selvværd, hvorfor udtryk for egne behov og ønsker undviges. Mennesker med den dependente personlighedsforstyrrelse har almindeligvis svært ved at komme i gang med projekter grundet den manglende selvtillid. Personen føler sig hjælpeløs og utilpas, når vedkommende er alene, da der er en overdreven frygt for ikke at kunne tage vare på sig selv(Horowitz, 2008, p. 57).

Føjelig(Fø)

Mennesker med T-score over 70 rapporterer om en tilbøjelighed til overdreven grad af underdanighed og venlighed, for at stille andre tilpas. For at vinde andres anerkendelse undgår de at støde nogen. Personen accepterer at blive overtalt og tøver med at sige nej til nogen. Denne person står i kontrast til personer som har problemer med at være hævnghærrig/selvcentrerede. Personen afskyer at føle eller at udtrykke vrede, hvilket skyldes frygt for at møde fjendtlighed og gengældelse fra andre. Antagelsen er at selvhævdelse vil støde andre, hvorfor dette undgås. Personen ser sig selv som medgørlig, ærbødig, imødekommende og blid, hvor egne fejl gerne indrømmes. Personen argumenterer ikke, men rapporterer at være godtroende og nem at udnytte. Mennesker med en dependent personlighed opnår høje score, da der ses problemer med at udtrykke uenighed med andre af frygt for at miste den andens anerkendelse. Der er derfor problemer med at tage beslutninger i hverdagen uden overdrevne råd fra andre. Personen kan strække sig overdrevent meget for at opnå andres støtte, og tillige gøre ubehagelig ting frivilligt for at få støtten(Horowitz, 2008, p. 58).

Selvopofrende(Selop)

Personen med T-score over 70 på denne skala rapporterer ifølge Horowitz om problemer med at være overdrevent givende i relationer til andre. Personen ser sig selv

som omsorgsfuld, varm og generøs. Vedkommende knytter sig nemt følelsesmæssigt til andre, drager omsorg og hjælper gerne mennesker, der har brug for det.

Ved høje score beskrives personen at være, for ivrig efter at stå til tjeneste, for generøs, for tillidsfuld, for eftergivende, for omsorgsfuld, hvorfor det er vanskeligt at sætte grænser for andre. Personen lever sig for nemt ind i andres ulykke og oplever andres behov yderst presserende, hvorfor de er tilbøjelige til at sætte andres behov før deres egne. På grund af den beskyttende attitude er det svært at tillade sig selv følelser af vrede imod nogen. Personer med den dependente personlighedsforstyrrelse har høje score på skalaen(Horowitz, 2008, p. 59).

Påtrængende/Krævende(På/K)

Mennesker med T-score over 70 udviser problemer med venlig dominans. Personen beskriver her sig selv som udadvendt, venlig og social, men tilbøjeligheden til at tage kontrollen giver problemer. Der er et stort behov for at være engageret i andre og personen påtvinger sig andres opmærksomhed. Der kan være en tilbøjelighed til at afslører personlige ting på upassende vis, tage upassende ansvar for andres anliggende og på upassende vis involvere sig i andres sager på en stødende måde, hvorfor de manglende grænser skaber problemer. Personen kan være tilbøjelig til at åbne sig for meget og afslører personlige ting og har vanskeligheder ved at holde noget privat. Personen med en histrionisk personlighedsforstyrrelse har høje score på denne skala, da personen let bliver involveret i andre mennesker og let lader sig påvirke af andre. Personen betragter relationerne som mere intime end de faktisk er og personen føler sig dårligt tilpas når vedkommende ikke er i centrum. Denne person tiltrækker sig opmærksomhed ved selviscenesættelse og fysiske fremtræden(Horowitz, 2008, p. 60).

IIP scoretyper

IIP testen giver såvel en råscore som en Normativ T-score og en Total skala T-score.

Råscore

Råscore er ifølge Horowitz, beregnet som et simpelt gennemsnit af alle udsagn for en enkelt skala(Horowitz, 2008, p. 47).

Normative T-score

For at vurdere personers svar er der ifølge Horowitz beregnet et T-score gennemsnit, som er på 50 og der er en standardafvigelse på 10, hvilket betyder at lave T-score, som

er under 50 tolkes som fravær af interpersonelle problemer. T-score på 60 betragtes som værende let forhøjet og en T-score på 70 eller mere, ses som meget højt og dermed også klinisk signifikant. Ved T-score over 70 er der sandsynligvis tale om, at personen er belastet af signifikante interpersonelle problemer(Horowitz, 2008, pp.48, 49). Lave score på samtlige skalaer kan ifølge Horowitz indikere, at testpersonen er højt fungerende eller, at testpersonen har manglende indsigt. Høje score på samtlige skalaer, ses ved en generel demoralisering eller ved omfattende interpersonelle problemer(Horowitz, 2008, p.7).

Instrument Symptom Check List - SCL-90-R

Derogatis udvikler SCL-90-R, der er en symptom selvrapporteringstest, som består af 90 symptomer. Disse vurderes på en fem pointsskala som giver svarmulighederne fra 'Slet ikke'(0), til 'Særlig meget'(4)(Se Bilag VIII). Ifølge Derogatis er de 90 symptomer inddelt i nogle velkendte kliniske syndromer som beskrives således:

Somatisering(Som), skalaen afspejler ifølge Derogatis personens psykiske distress som følge af oplevede legemlige dysfunktioner, bl.a. symptomer fra muskulatur, hjerte/ kar, mave tarm og åndedrætsorganerne eller fra det autonome nervesystem. Disse symptomer ses f.eks. ved angst.

Obsession-kompulsiv(O-K), skalaen afspejler tanker, impulser og handlinger, der opleves uimodståelige, uophørlige og af 'jeg-fremmed' og uønsket karakter. Oplevelser og adfærd, der skyldes kognitiv funktionsforstyrrelse som koncentrations- og hukommelsesproblemer hører også til denne skala.

Interpersonel sensitivitet(Isen), skalaen omhandler en tvivlen på én selv, med følelser af underlegenhed, utilstrækkelighed og en utilfredshed med sig selv i samværet og i samligningen med andre. Personer med høje scores på denne skala, oplever negative forventninger til andres opfattelse af dem samt udtalt ubehag i samvær med andre.

Depression(Dep), skalaen indeholder et udsnit af symptomer på klinisk depression, som kognitive og somatiske symptomer på depression, heriblandt dysforisk humør, samt affektiv tilstand, formindsket interesse for selve livet, manglende motivation og energi og selvmordstanker, samt følelser af håbløshed og andre symptomer på depression.

Angst(An), skalaen indeholder symptomer som nervøsitet, skælven og anspændthed. Symptomerne kan være panik anfald, følelser af skræk, rædsel og frygt, samt somatiske symptomer, der er knyttet til en fysiologisk angstreaktion.

Aggression(Agg), skalaen omhandler følelser, tanker og handlinger, der er symptomatiske for en negativ affektiv tilstand som vrede. Der er tale om såvel fysiske aggressioner, verbal aggression, irritabilitet, forbitrelse, samt raseri.

Fobisk angst(Foa), skalaen omhandler vedvarende angstreaktion, overfor bestemte steder, ting, personer, situationer, der er irrationel. Selve reaktionen står ikke mål med den udløsende faktor, hvor konsekvensen er flugt eller undvigende adfærd, der kan være invaliderende.

Paranoid tankegang(Parat), skalen afspejler den forstyrrede paranoide tænkemåde, som mistænksomhed, storhedsvanvid, følelser af at være en meget betydningsfuld og vigtig person. Der kan være angst for prestige og autonomi tab, fjendtlighed over for andre og vrangforestillinger og en tro på, at andre er fjendtlige (projektiv tænkning).

Psykoticisme(Psy), skalaen er konstrueret og operationaliseret ud fra Eysenck og Eysenck definition, hvor skalaen går fra mild fremmedgørelse til en psykotisk tilstand. Symptomerne kan bl.a. være tilbagetrukkethed, en skizoid livsstil, isolation, tankekontrol og hallucinationer, samt symptomer på skizofreni(Derogatis, 2009, pp. 11-20).

Tre globale indekser på SCL-90-R

Ifølge Derogatis, er der yderligere tre globale indekser, som er abstraktioner af de førnævnte symptom skalaer, der ifølge Derogatis siger noget om den generelle psykiske distress.

'Global Severity Index'(GSI) er et indeks for intensiteten, samt et indeks for antallet af symptomer, hvilket er den bedste enkeltindikator for selve omfanget og intensiteten af symptomer.

'Positive Symptom Total'(PST) som er et indeks for antallet af symptomer, der er registreret med mere end nul, dvs. 'positive' symptomer, hvilket giver en indikator for selve symptomspændvidden og omfanget af symptomer.

'Positive Symptom Distress Index'(PSDI), er en indikator for den gennemsnitlige grad af registrerede symptomer, hvor der ikke er svaret 0. PSDI afspejler herved måden

symptomerne opleves på og kan anvendes til at vurdere om selve intensiteten af nogle symptomer har ændret sig efter en intervention (Derogatis, 2009, pp.11,22,28).

Der kræves ifølge Derogatis læsefærdigheder svarende til 6 klasse niveau, for at kunne udfylde testen. Alle deltagerne i foreliggende projekt kan bruge testen, da deres minimums uddannelse er på gymnasium niveau. SCL-90-R har T-scores, der er normaliseret kønsspecifikt og i scoringen af SCL-90-R, må der ifølge Derogatis, maksimalt mangle 18 besvarelser i alt i hver SCL-90-R spørgeskema besvarelse. Der må maksimalt mangle 20% af besvarelserne på de enkelte symptomskalaer(Derogatis, 2009, pp.12,24). Selv velfungerende mennesker har i løbet af en uge enkelte symptomer som f.eks. besvær med at falde i søvn eller følelser af anspændthed. Derfor vil alle mennesker give tilsagn om at have haft nogle enkelte symptomer den forløbne uge. PST bruges også til at afdække om antallet af symptomer under- eller overrapporteres.

Personen kan ifølge Derogatis, bevidst eller ubevidst give fordrejede svar, hvis personen ønsker at fremstå mere velintegreret og emotionel robust, syg eller mere stabil, end det rent faktisk er tilfældet. Dette kan påvirke validiteten, hvorfor der foreligger score mål i testen, som kan anvendes til vurdering af mulige under- og overrapporteringer. Hvis råscore er under 3, er der for mændene tegn på underrapportering. Hvis råscore er under 4, er der for kvinderne tegn på underrapportering. Tegn på overrapportering, ses hvis mænds råscore kommer over 51 og kvinders råscore kommer over 61. De her nævnte 'tommelfingerregler', bør ifølge Derogatis dog tolkes varsomt, eftersom reglerne er baseret på empiriske erfaringer målt i USA(Derogatis, 2009, pp.30,31). Der er tale om 'caseness', hvor der kan tales om symptomer af klinisk betydning, når T-scoren for GSI er på 63 eller der over. Der er også tale om caseness, når T-score for to af de ni symptomskalaer er over en T-score på 63(Derogatis, 2009, p. 28). Tidsintervallet for SCL-90-R er almindeligvis, en beskrivelse af de symptomer personen har haft indenfor den sidste uge inklusiv selve testdagen, hvilket også er tidsintervallet der anvendes i foreliggende projekt. For at vurdere en intervention, er der ifølge Derogatis, ikke nogen sikker regel for, hvornår der skal re-testes for at vurdere interventionseffekten(Derogatis, p.13). I specialet er der som nævnt valgt at re-teste første gang efter 3 uger. I det følgende beskrives de resultater som er fundet med alle tre spørgeskemaer, 3 uger efter HB.

Undersøgelsesafsnit – egen empiri

Første resultater af spørgeskemaundersøgelsen i den kronologiske tidsserieanalyse

Efter indsamling af spørgeskemaerne 3 uger før og 3 uger efter de første to HB sessioner, gøres disse op. Der ses tegn på overrapportering hos en af deltagerne på SCL-90-R i første spørgeskema, men der ses overrapportering hos tre af deltagerne i andet spørgeskema. En af deltagerne har glemt at udfylde første IIP skema, hvorfor der kun er 8 deltagere på IIP skalaerne. Samtlige deltagere har udfyldt valideringsspørgsmålene i TCI-R korrekt og der ses ingen manglende svar.

Følgende statistiske resultater er fundet med Wilcoxon T-test, hvor forskellen er målt på test score tre uger før og tre uger efter første HB weekend kursus. Skemaet viser i første række de målte skalaer. I anden række vises (N Ranks, =/Positiv/Negativ) hvor mange af deltagerne, der har samme score som før(=), eller en stigning i score(Positiv) eller et fald i score(Negativ). Z er en statistisk mellemregning, for signifikansberegningen i højre søjle og her er signifikante resultater fremhævet. Interessante resultater er understreget. SPSS output kan ses under Bilag X.

Test Statistics ^d				
Skalaer 3 uger før () - 3 uger efter HB (B)	N Ranks		Asymp. Sig.	
	=/ Positiv/ Negativ	Z	(2-tailed)	(1-tailed)
BGlobSeverIndex - GlobalSeverilIndex	0 / 7 / 2	-,891 ^a	0,373	0,1865
BPositSympTotal - PositivSympTotal	1 / 5 / 3	-,772 ^a	0,440	0,22
BPosSymDistlnx - PosSympDistrlnx	1 / 5 / 3	-,491 ^a	0,623	0,3115
BSomatisering - Somatisering	0 / 5 / 4	-,178 ^a	0,859	0,4295
BObsessKompul - ObsessKompulsiv	0 / 6 / 3	-,593 ^a	0,553	0,2765
BInterpSensitivite - InterpSensitivitet	1 / 6 / 2	-,841 ^a	0,400	0,2765
BDepression - Depression	0 / 6 / 3	-,178 ^a	0,858	0,429
BAngst - Angst	1 / 5 / 3	-,493 ^a	0,622	0,311
BAggression - Aggression	2 / 3 / 4	-,509 ^b	0,611	0,3055
BFobisk angst - Fobisk angst	4 / 5 / 0	-2,060 ^a	0,039	0,0195
BParanoidTankeg - ParanoidTankega	3 / 4 / 2	-1,261 ^a	0,207	0,1035
Bpsykoticisme - Psykoticisme	1 / 5 / 3	-1,400 ^a	0,161	<u>0,0805</u>
BNovelSee - NovelSee	3 / 1 / 5	-1,166 ^b	0,244	0,122
BHarmAvoid - HarmAvoid	0 / 5 / 4	-,535 ^a	0,593	0,2965
BRewardDepe - RewardDepen	1 / 3 / 5	-1,407 ^b	0,159	<u>0,0795</u>
BPersistence - Persistence	0 / 3 / 6	-1,247 ^b	0,212	0,106
BSelfDirected - SelfDirectedn	0 / 4 / 5	-,415 ^b	0,678	0,339
BCooperativen - Cooperativen	1 / 0 / 8	-2,536 ^b	0,011	0,0055
BSelfTransce - SelfTranscend	1 / 2 / 6	-,912 ^b	0,362	0,181
BIIPTTotalTsco - IIPTTotalTscore	0 / 4 / 4	-,140 ^a	0,889	0,4445
BDominKontrol - DominKontroll	1 / 4 / 3	-,339 ^a	0,734	0,367
BHævnSelvc - HævngSelvc	0 / 5 / 3	-,355 ^a	0,722	0,361
BKoldDistanc - KoldDistance	0 / 5 / 3	-,070 ^a	0,944	0,472
BSocialhæm - Socialhæmm	0 / 3 / 5	-,282 ^a	0,778	0,389
BIkkeAssertiv - IkkeAssertiv	2 / 3 / 3	-,527 ^b	0,598	0,299
BFøjelig - Føjelig	0 / 3 / 5	,000 ^c	1,000	0,5
BSelvopofrend - Selvopofrende	4 / 0 / 4	-1,841 ^b	0,066	0,033
BPåtrænKræv - PåtrængKræv	0 / 3 / 5	-,070 ^a	0,944	0,472

a. Based on negative ranks.

b. Based on positive ranks.

c. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.

d. Wilcoxon Signed Ranks Test

SCL-90-R resultat og delkonklusion

Ovenstående resultater viser på SCL-90-R en signifikant stigning i Foa, målt på $p < 0,0195$, hvilket kan indikere en symptomforværring tre uger efter de to første HB sessioner. Fem i gruppen, har således tre uger efter sessionerne, fået flere symptomer på

fobisk angst. To af dem er på abnorm niveau, dvs. T-score over 63, hvilket de også var inden sessionerne, men symptomerne er forværrede. Én siger, at den forhøjede score kan tilskrives, at hun er blevet mere bevidst om hendes problemer i dette område, som hun derfor ikke rapporterede i første spørgeskema.

På Psy, ses at 5 har fået øget score, 3 har færre og én uændret score, hvilket giver en nær signifikant stigning på Psy på $p < 0,0805$. Dette indikere symptomforværring, hvor 4 er over caseness niveau, 3 uger efter første HB sessioner.

TCI-R resultater og delkonklusion

På TCI-R ses der tillige et signifikant fald i Co på $p < 0,0055$, da 8 af deltagerne har et fald i råscore. Alle har stadig score i den højeste halvdel af skalaen, så ingen er faldet til et problematisk niveau, som er den laveste tredjedel af skalaen (Cloninger, 1994, p. 45). RD er nær et signifikant niveau $p < 0,0795$. Fem af deltagerne har et fald i denne råscore, hvilket ser positivt ud, da to har bevæget sig fra en høj score til en midterscore, og tre med høje score er faldet til nær en midterscore. Samlet for gruppen er dette overraskende, da temperamentet ud fra Cloninger's forskning, burde være ret stabilt. Det er dog en positiv overraskelse, da fire af de fem, som har problematiske høje score ser det ud til at få mobiliseret et mere modent RD temperament. Der er dog én deltager, som har en høj score, der er blevet forhøjet med 3 råscore, tre uger efter første weekendkursus.

IIP resultater og delkonklusion

På IIP skalaen Selop har fire af de otte deltagere fået en signifikant lavere score, $p < 0,033$. Alle de forhøjede score er kommet nærmere et normalt niveau. Herefter følger analyse af interview.

Analyse af interview – en optakt

I det følgende analyseafsnit vurderes det ud fra interviews, om de 4 HB sessioner har haft nogen betydning for deltagerens selvbevidsthed, vurderet gennem deres egne udsagn. Dette gøres ved at se efter det mønster som Cloninger beskriver tegner sig når selvbevidsthed udvikler sig i de forskellige niveauer. Niveauerne fungerer som styringsredskab for analysen. Forud for denne proces er der ved anvendelsen af Giorgi's analysetrin fremkommet en række temaer fra interviewet (Se filer bagerst). De vigtigste temaer, som siger noget om problemformuleringen, afføder en syntese/meningskondensering. De linjenumre, som ligger til grund for kondenseringen

angives. Der hvor deltagerens skrevne udsagn fremdrages, noteres dette. Vurderingen er udelukkende baseret på deltagerens subjektive oplevelse, doxa (Brinkmann, 2007, p. 1117), men denne søges placeret på det niveau, hvor læring og selvbevidsthedsudviklingen har fundet sted. Data er anonymiseret. Selvbevidsthedsniveauscore, som er udregnet ud fra spørgeskemaerne, samt opnået procent for den enkelte deltager, før og 15 uger efter HB, kan ses under Bilag XI.

Analyse af interview - betydningen vurderet ud fra subjektive udsagn

Liv – Deltager Nr. 1

Liv er 54 år, førtidspensioneret lærer og bor sammen med sin mand. Liv har ikke prøvet HB før. Interviewet foregår d. 27 april 2010. Liv underviser, nogle weekender i selvudvikling, bodywork, kropsbevægelse og giver massage (20-37, 49). Liv fik for nogle år siden en infektion, hvor hun var nær døden. Herefter får hun en autoimmunsygdom (112-117). Liv tror andre beskriver hende psykisk som en, der har en stærk psyke (134).

Fornemmelse af væren og bestandighed

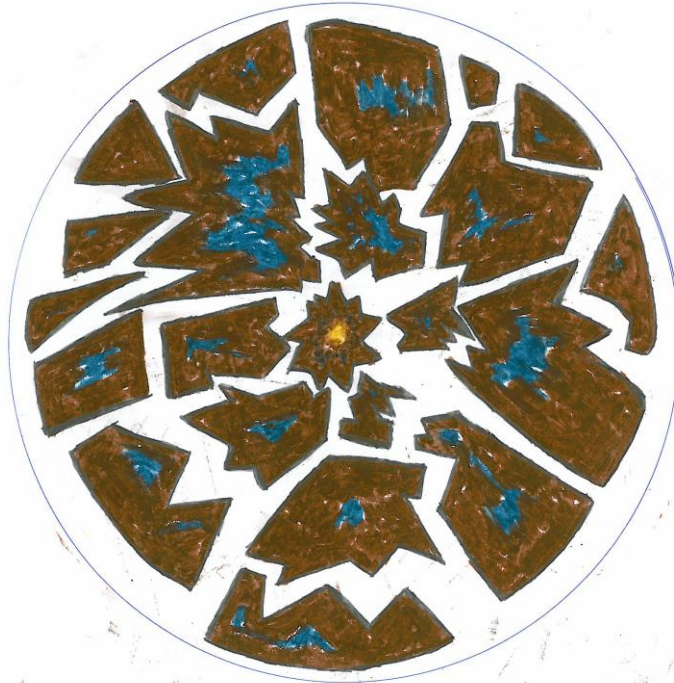
Før HB var Liv, energimæssigt tungere og havde nogle kæmpe udsving humørmæssigt. Ligeså højt oppe hun kunne være, ligeså dybt kunne hun falde ned i tristhed og tungthed og depressiv tendens (168-171). Efter HB er op og nedturene jævnet ud, så det er virkelig en befrielse (511). Liv skriver, at hun i en session har en højdepunktsoplevelse, hvor hun oplever, at alt i hende eksploderer og går i tusinde stykker, hvor hun siger til sig selv 'Nu dør jeg', hvilket er angstfyldt. Da hun giver slip kommer indsigter og erkendelser om hendes sygdom.

Det giver mening for Liv at se 'eksplosionen' som sprængning af en gammel måde at opfatte sig selv på, da hun slipper nogle småbarnsattituder (783, 784).

De positive følgevirkninger skriver Liv, har været bedre humør, som er mere stabilt, positivt og glidende, hvor der ikke er de alt for store udsving, som har plaget hende i årevis. Hun er gladere indeni og nyder livet mere.

HB har i en dannelsesproces modnet hende i en alder af 54, fra at være 'det der lille barn', til at hun nu er blevet voksen, moden og tør at tage ansvar, og ved hvorfor hun gør det. Den modne rolle er blevet "fundamenteret".

Det er noget hun kan mærke indeni og ikke noget hun bare tænker hun skal(236-247). Efter HB tager Liv på et andet voksent plan ansvar for sin økonomi(270-277).



Liv's mandala: 'Ekspllosionen', Selvbegrebet, et gammelt mønster blev sprængt i luften(783-784).

Fornemmelse af frihed og betydningsfuldhed

Siden HB har Liv energimæssigt, aldrig haft så meget energi som hun har nu, hvilket hendes børn også har bemærket(412-419). Hun er begyndt på Chi Gong, som har samlet energien(177-183). Liv har alt for meget energi, som hun ikke kan få kanaliseret ud. Liv tænker på at droppe førtidspensionen, da den gør, at der ikke er megen frihed. Det, at være i en sådan ramme, er slet ikke Liv. Liv gransker den nye forandring og hvordan hendes liv vil se ud fremover og hvordan hun kan tage skridtene til forandring, til selvforsørgelse og frihed(540-547). Nu er hun ikke angst eller deprimeret(310-321), men ved ikke rigtig, hvordan hun skal gøre det, men nu har hun energien til at gøre det(563-574).

Fornemmelse for kærlighed og skønhed

Siden HB reagerer Liv anderledes end før(347-349). Efter en konfliktfyldt episode i Netto registrerer Liv, da hun kører hjem, at det egentlig var sjovt, det der skete, fordi hun hverken blev fortørnet, vrissen, galhovedet, såret eller følte skyldfølelse, som hun

plejede. Hun var bare fuldstændig neutral. Førhen ville hun have taget hele spekteret og ville have taget det ind, sådan, at det var hende der var forkert(357-390).

Fornemmelse for sandhed og tillid

Siden HB har Liv ændret nogle personlige værdier, sådan, at hun er mere ærlig over for sig selv. Efter HB er Liv blevet sensitiv overfor, om hun er uærlig over for andre mennesker, fortælle historier og vil pynte på noget, men nu siger alt i hendes krop højt og tydelig STOP. Det har været et mønster, at pynte for meget på tingene. Hun vægter nu ærlighed frem for, at det skal lyde fint og hun skal ikke sætte sig op et sted, hvor hun ikke hører hjemme. Hun skal simpelthen, være i 'egne sko', hvor hun får det til at passe(468-488). Liv skriver, at hun nu kan skelne løgn, selvbedrag og illusion fra grounded ærlighed, som er nøgen og hjertelig.

Fornemmelse for godhed og værensenhed

Liv må indrømme, at hun før HB havde en trang til alkohol, ikke at hun var alkoholiker, men hun kunne trøste sig ved at købe en flaske vin, og pimpe den over dage, men det kan hun ikke længere(279-304).

Bo – Deltager Nr. 2

Bo som er 43 år, har haft 6 HB sessioner før oktober. Bo, der er fra Sverige, skulle have deltaget i interview d. 29 april via Skype, men udeblev. Derfor er der ingen triangulering fra interview, men kun spørgeskemaer og en kort beskrivelse fra Bo. Bo skriver, at han havde gentagne oplevelser af ikke at kunne slippe kontrollen. Frustrationen fra dette har puffet ham i retning af, at arbejde med hans indre kritiker, selvkritik og selvkontrollen.

Søs – Deltager Nr. 3

Søs er 47 år og har ikke prøvet HB før. Interviewet foregår i Åse's lejlighed(deltager nr.9), d. 23 april 2010, hvor Åse ikke er til stede. Søs er gift med Søren og de har en søn(92). Søs kommer til Danmark for nogle år siden fra USA, hvor hun arbejdede som designer. Søs har været arbejdsløs siden(28-36). Søs fik en depression som ung(105). Først de sidste par år, efter hun blev syg med brystkræft, begyndte tingene at gå i en anden retning(34-36)(155-158). Psykisk tror hun, andre ser hende som ustabil. Hun

tænker det værste om sig selv og er hård ved sig selv, men andre ser hende også som almindelig(173-192).

Søs går hos en psykiater før HB. Søs vil tale med ham om HB helbredserklæringen, men han fraråder hende at deltage og hvis hun vælger det, vil han afslutte forløbet. En ven som er psykiater kan ikke se, det skulle være dårligt. Søs vælger HB og psykiateren afslutter over to gange og tilsender hende en epikrise, hvor hun kan se han er gal på hende. Den var meget personlig og det har taget hende måneder at få fred med det, da det står i hendes journal(226-260).

Fornemmelse af væren og bestandighed

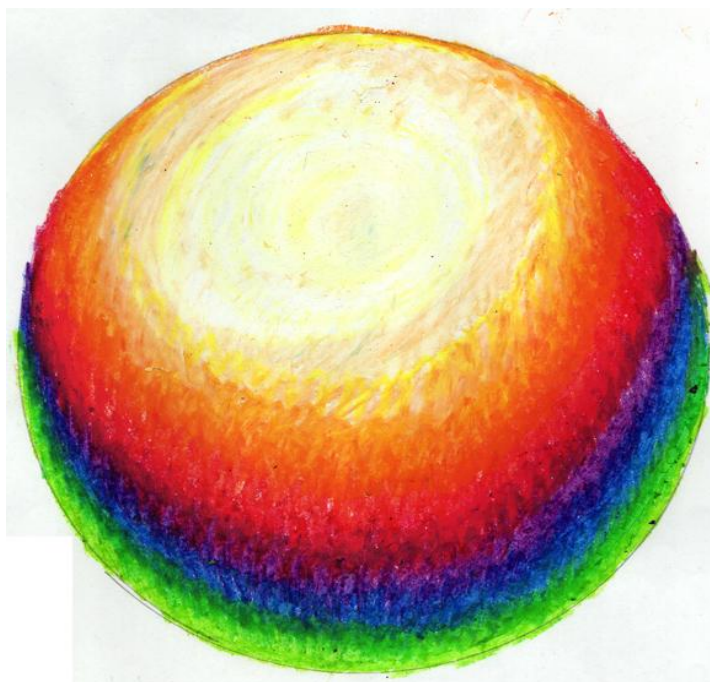
Søs gik i panik om aftenen efter tredje session. Det var lige før der skulle være sharing, hvor Søs fik det dårligere. Det handlede om, at hun skulle sige noget højt foran de andre. Søs blev klar over dynamikken om, at hun aldrig har kunnet sige fra før, men det kunne hun lige der, og hun nægtede at sige noget til sharing, hvilket var positivt. Før kunne hun ikke mærke og handle ud fra hendes behov, men nu kan hun bedre mærke hendes behov(578-608). Søs kæmper mindre med sig selv, fordi hun har mindre at kæmpe med(792-793). Søs begynder efter HB, lige så stille at være mere klar over ting, klarsynet og bevidst og det er mindre mudret for hende(778-793).

Fornemmelse af frihed og betydningsfuldhed

Siden HB har Søs valgt at have lidt distance til familien i USA, hvor hun før snakkede med dem i telefon, mens hun havde en konstant knude indeni og var dårlig bagefter. Hun havde ikke lyst til at snakke med dem, men for nyligt har hun sat en grænse for dem og hun har ikke så dårlig samvittighed over det mere. Hun forestiller sig, at hun på et tidspunkt, kan vende tilbage til dem på en bedre måde(394-419). Hun er mere klar over, at hun har brug for distance lige nu(557-559).

Fornemmelse af kærlighed og skønhed

Søs skriver, at HB har løsnet gammelt materiale og har gjort det mere fleksibel. Det har sat hende i stand til at adressere emner, som har været fastlåste og stivnede i mange år. Søs forstår og accepterer nu mere, hvordan det er med forældrene og søsteren(893-896). Søs er mere klar i relationen med mennesker, end hun var før HB(550).



Søs's mandala – "...a realization that there was more positive light in me than the darkness I associate with the depressions and anxiety I fight"(E-mail fra Søs d. 16/5 2010).

Fornemmelse af sandhed og tillid

Det, at hun nægtede at sige noget til sharing, har haft en betydning for Søs's fornemmelse af hvad der er sandt for hende(822-823). Søs har de sidste par uger, fået det dårligt igen, og er lidt rystet, da hun efter flere års fravær fra arbejdsmarkedet, søger om at komme i jobprøvning på et teater og male scenografi. Søs tilskriver ikke forværringen til HB men, at hun sikkert ville have haft det værre, hvis hun ikke havde deltaget i holotropien(644-699).

Fornemmelse af godhed og værensenhed

Søs kan siden HB mærke, at mange af de ting, der kører i hovedet på hende 24 timer i døgnet, falder til ro(299-302). Efter HB er den 'indre redaktør' og tankerne, hvor hun retter sig selv, faldet lidt til ro(363-391). Søs er mindre fanget i smerten omkring ting i verden og har mere accept overfor det onde og svære i livet(830-833).

Ida – Deltager Nr. 4

Ida er 54 år og har haft 7 HB sessioner før dette forløb. Interviewet foregår på et Universitet d. 3 maj 2010. Ida's mand døde for få år siden og Ida bor alene med sine børn. Hun arbejdede i 1 ½ år herefter hans død, men blev sygemeldt, da lægen sagde, at hun havde en depression. Hun mente selv det var en sorgproces. Nu er hun hjemmegående på kontanthjælp(11-21). Ida tror, andre beskriver hende psykisk som stabil, tryk og nede på jorden(89).

Fornemmelse af væren og bestandighed

Ida oplever, at HB har ændret hendes tilbøjelighed til selvmedlidenhed, hvor hun tager sig selv enormt højtideligt. Denne ændring hænger sammen med en oplevelse ved HB, af, at der er noget, der styrer os og, at vi er meget små brikker. Så, om hun har arbejde eller er ked af det, er egentlig småting(152-180). Før sessioner trivedes Ida ikke, da hun egentlig bare havde lyst til ikke at være. At tage sit eget liv, var ikke en mulighed, da hun havde børnene, men hun var på grænsen til at have det på den måde(185-190). Ved HB oplever hun konkret at blive født og det at komme helt ud. Det var barsk og ikke særlig sjovt. Hun havde det ikke ret godt. Hun ved moderen havde forstervandsforgiftning og hun oplever, at hun har det rigtig skidt da hun kommer ud. Ida synes det giver mening, da det er blevet gentaget flere gange i hendes liv. Det har været svært at komme ud og når hun så kom ud alligevel, har hun haft det dårligt. Hun har holdt tilbage, fordi hun har vidst, at derude var der heller ikke sjovt at være. Oplevelsen har givet hende en forståelse for, hvorfor hun er og hvorfor hun har været, reageret, som hun har(480-540). Efter HB har Ida det bedre med hendes krop. Før havde hun ondt alle steder.(366-369).

Fornemmelse af frihed og betydningsfuldhed

Ved HB har Ida lært, at være ude i nogle dimensioner, hvor man tror, man skal dø, men ikke gør det og så er der mange ting i hverdagslivet, som ikke er så skræmmende. Konkret er Ida ikke så bange for edderkopper mere, hvorfor HB har hjulpet på en fobi(242-253). Når Ida ikke behøver at tage sig selv så højtideligt, giver det større frihed(546-553).

Fornemmelse for kærlighed og skønhed

Ida havde i tiden før HB mest lyst til at være alene og havde problemer med at være social. Nu kan hun være social(259-261). Efter HB får Ida's børn mindre skæld ud. Før

HB havde Ida ikke overskud(291-299). HB har haft positiv betydning for Ida's relation til andre mennesker. Ida oplever, at meningen er der, hvor man giver sit liv kærlighed, ved at være sammen med nogle mennesker(311-323). Ida tager mere initiativ og veninderne ser hende mere(386-393). Det er blevet vigtigt at give og det kan både være tid og ting(197-199). Lige efter HB har hun været meget følsom, hvor hun f.eks. har grædt over nogle blomster der ikke fik vand i Netto.

Fornemmelse for sandhed og tillid

Siden HB har Ida det svært med mennesker, der ikke snakker om noget(272-281).

Fornemmelse for godhed og værensenhed

Ida har ved HB oplevet, at der er et sted i sindet, hvor der er blåt og roligt. Det er et sted alle kan gå hen og der er ingen godt og ondt der. Der er ingen følelser eller alle følelser er der. Det er et vigtigt sted, som Ida gerne ville hun kunne give videre. Det er turkislyseblåt.

Mie – Deltager Nr. 5

Mie er 48 år, har en kæreste og arbejder 33 timer i ugen som social- og sundhedsassistent. Teenagedatteren bor sammen med Mie i byen(16-28). Her foregår interviewet d. 7 maj 2010. Mie har lavet HB 9 gange før oktober. Mie tror, andre ser hende som en stærk, følsom og svingende person(172-174). Mie's far dør i september 2009 og mor dør i julen 2009 og efter bodelingen mister Mie kontakten til storebroderen(53-72).

Fornemmelse af væren og bestandighed

Mie mærker efter HB og forældrenes død, en voldsom forandring til det værre, da hun oplever at være på et stadie, hvor der sidder en lille forsømt pige, som hun på en eller anden måde må møde og forlige sig med(247-265). Hun er træt og sover meget, orker ikke at involvere sig med andre(142-147)(277-287)(601-602). Fornemmelsen er, at der er en mening med det, og det er den her vej, hun skal gå(320-328). Mie er meget forvirret (293-311), men hun skriver, at hun ved HB får en helt ukendt og meget behagelig følelse af fuldstændig af tomhed, hvor hun ingenting skal, kun *være*(375-385). Mie har ved HB lært at skelne, hvad der er hendes og andres. Hun har lært at række ud og bede om hjælp(417-431).

HB har lært hende at stole mere på sig selv, hun kan bedre mærke, hvad hun har brug for(443-457) og HB påvirker også selvsikkerheden(809).

Fornemmelse af frihed og betydningsfuldhed

Mie er blevet meget mere bevidst om den ultimative frihed vi har i dette land og hun vægter det meget(839-846).



Mie's mandala: "Empty"

Fornemmelse for kærlighed og skønhed

Ved HB går det op for Mie, hvor meget hendes forældre fylder. Ved HB oplever hun, at hun skal give sin mor lov til at dø(346-351) og det har betydet meget for forholdet til forældrene og deres død, skriver Mie.

Det er siden HB blevet særlig vigtigt for Mie at gå morgentur med hunden. Hun elsker morgenen, hvor fuglene synger, solen står op, dug og årstidens luft og duft(195-204).

Mie er blevet mere bevidst om værdien af træskålen kæreste har lavet og holder fast i den glæde, det giver hende, at se på en smuk ting(770-777). Det er noget helt nyt, at Mie er begyndt at tegne og det er for hende fantastisk(941-967).

Fornemmelse for sandhed og tillid

Mie ved ikke hvad hun vil. Hun har siden HB erkendt, at hun må mærke efter og sove når hun er træt(860-869). I holotropi, er hun ikke i tvivl om rigtigheden af hendes oplevelser og, at det er rigtigt, at forældrene fylder rigtigt meget i hendes liv(1035-1043).

Fornemmelse for godhed og værensenhed

Mie har en grundlæggende glæde i sig(282) og er ikke nede på samme måde som før HB, da der er et eller andet godt som bærer noget af hende igennem(472-483), men hun ville gerne være fri for utilfredsheden(118-123). Hun synes, hun er for tyk, for sløv og mangler muskler og kondition. Hun trives dårligt og har det dårligt(158-167).

Tim – Deltager Nr. 6

Tim er 39 år og kæresten og hendes yngre søn er flyttet ind i Tim's hus, for 1 ½ måned siden(64-67). Interviewet foregår her d. 1 maj 2010. Tim tror, andre beskriver ham psykisk som rolig, harmonisk og i balance(247-248). Tim startede sidste år på et psykoterapeutstudie, og det har sat nogle ting i gang hos ham(31-33). Tim har ikke lavet HB før. Han opsagde, for et års tid siden, sit job gennem mange år, ved kommunen(32-47). I december 2009 bliver Tim vikar i psykiatrien, og har udsigt til en fast stilling her(56-58).

Fornemmelse af væren og bestandighed

Før HB var Tim's selv værdsfølelse meget styret af andres opfattelse af ham(202-206). Ved HB oplevede Tim at være et kraftdyr, en høg, som betragtede alting der foregik. Tim var Tim, og kunne betragte og nyde det, han kunne vurdere det og han kunne lade være. Det påvirkede ikke ham og hans. Der havde han en fornemmelse af, at være 'ikke målt og vejjet', og det gjorde ham rigtigt godt. Han oplevede at være andre han-fugle, hvor der bare var en upåvirkelig stolthed, og fornemmelsen 'jeg har nok i at være mig selv'. Det er godt nok for Tim, bare at være Tim og han er stolt af det. Det har Tim manglet i livet, og det synes han, han fik. Tim oplevede også at være en han løve, hvilket gav det samme – 'bare at betragte og at være upåvirket af, hvad der sker'. De meget, meget stærke dyr, som han fik lov til at opleve, kan Tim trække på, og en del af styrken er implementeret(205-226), og han bruger styrken til at ændre ryge- og

kostvaner(141, 178-184). Før sessionerne var han mere forvirret og påvirket af, hvad der kunne gå galt(294-295).

Fornemmelse af frihed og betydningsfuldhed

Tim synes, at rammerne er vide og han har meget mere råderum og beslutningsfrihed end tidligere. Tim har fået en oplevelse af, at meget mere kan lade sig gøre, meget mere er muligt. Han skal ikke bare indrette sig efter verden, verden kan også indrette sig lidt efter ham. Han er ikke fastlåst i en bestemt rolle eller funktion, som tidligere. Der er uanede muligheder, og han kan bevæge sig rundt i dem(260-269).

Fornemmelse for kærlighed og skønhed

Kærlighed er noget Tim har haft det svært med, men HB har ændret hans logisk matematiske tilgang, så det begynder at give mening. Han kan mærke noget med kæresten, men der er også kærlighed i det fællesskab og den samhørighed deltagerne var i de to weekender. Tim fornemmer kærlighed og samhørighed, og det har han ikke gjort tidligere. Det er blevet synligt for ham(656-672). HB har haft en positiv betydning, for Tim's rummelighed og hans forståelse for andre menneskers personligheder og særheder og muligheder. Han er mindre fordømmende og kantet i forhold til betragtninger af andre. Der er ikke så meget enten-eller i hans liv ifht. om noget er rigtigt eller forkert at gøre. For Tim er vi hver især, som vi er(421-440).

Fornemmelse for sandhed og tillid

HB har betydet ændring i Tim's beslutningsprocesser. Tidligere skulle Tim i hvert fald ikke gøre nogen fejl, så han har altid undersøgt ting grundigt inden han traf beslutninger(679-687). Tim har under HB en skøn og dejlig ud-af-kroppen-oplevelse, hvor han mistede kontrollen(765-770). Nu er der andre værdier som er blevet synlige for ham, i forhold til at træffe beslutninger, sådan det spontane, eller dét han føler er *rigtigt*, det er dét, han gør. Før var der meget tvivl i beslutningsprocesserne, hvorfor alt skulle gennemtænkes(681-708).

Fornemmelse for godhed og værensenhed

Tim er efter HB mindre konfliktsky og kan bedre være i en konflikt, end han har kunnet tidligere(466-488).

Pia – Deltager Nr. 7

Interviewet med Pia foregår via Skype d. 17/4 2010. Pia er 38 år og bor alene(36). Pia er projektleder, hvor hun bl.a. vejleder på større projekter for erhvervsledere og mellemledere(11-36). Pia fungerer rigtig godt arbejdsmæssigt. Et minus er, at hun stadigvæk har en tendens til social fobi, da hun ikke er særlig glad for fremmede mennesker, hvilket hun skal træne hele tiden, da hun faktisk kun har med fremmede mennesker at gøre(58-62). Pia tror andre beskriver hende psykisk som stærk, modig og med stor indsigt, følsom og sensitiv(87). Pia skriver, at hun har haft mellem 20-30 HB sessioner før oktober.

Fornemmelse af væren og bestandighed

Før de 4 sessioner kunne Pia, uden at mærke det, i relationer med andre, blive bange og skrue 'op i en mental tilstand', hvor hun var knivskarp og lynhurtigt oppe i hovedet, men lukket af nedenunder. Her kunne hun faktisk såre folk ved at være meget hurtig. Det kan hun ikke længere, da hun nu kan mærke, hvad hun gør og hun kan 'blive hjemme' med angsten og derved blive nærværende. Før var hun opmærksom på det, men kunne ikke regne med at hun blev dér, hvilket er en total forandring af noget hun har arbejdet med i mange år. Det har været et af Pia's konfliktpunkter, som hun har været længe om at turde se i øjnene, da hun har skudt det over til andre(214-238). Pia har prøvet at dope og snyde sig ud af, at hun har en social fobi. Problemet har hele tiden været der, men hun har bare ikke været så klar over, præcist, hvornår det var aktivt, at det var i relation til mennesker og ikke i hendes relation til verden(352-370). Hun vægter nu nødvendigheden i at relatere sig i et tempo, som hun selv kan følge med i(445-446). Efter de 4 sessioner oplever Pia større skelneevne mellem hvad der er hende, og hvad der er den anden, og hvad der er noget imellem dem(200-209). HB er med til at udvide Pia's evner til at være i sig selv(462).

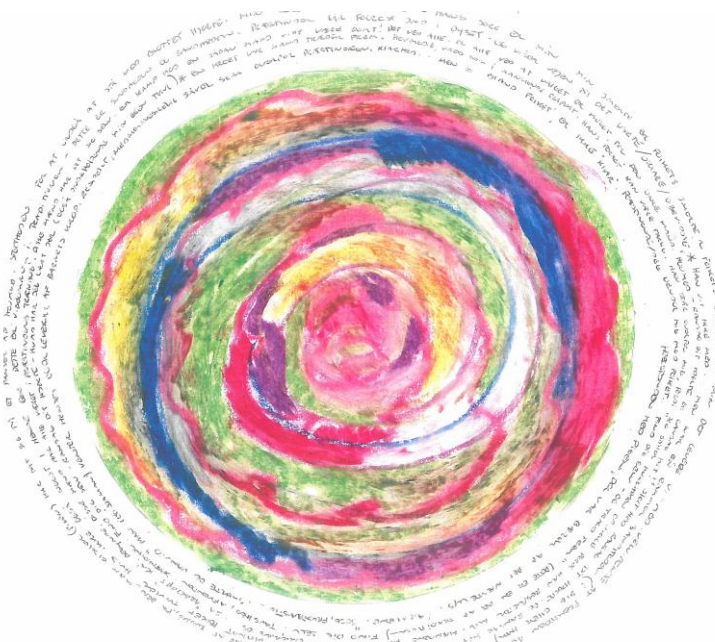
Fornemmelse af frihed og betydningsfuldhed

Siden de 4 sessioner er Pia's indre tempo faldet, så hun i større grad evner at lytte og stoppe og ændre, før hun kører for langt ud eller har kørt sig selv tom(157-159). Pia reagerer også anderledes end før sessionerne. Når Pia har haft mennesker, der sad med meget vrede, så kunne Pia ikke ha' det førhen. Nu kan hun godt sidde over for den vrede, uden at tage det ind, og lade den anden have vreden. Nu har hun et valg og det

havde hun ikke før(306-320). Nu har hun en meget mere konkret følelse af, den frihed hun har(471)

Fornemmelse for kærlighed og skønhed

Det mest betydningsfulde Pia lærte på kurset var, at hun i en session, oplevede at være hørende til et folk. Hun oplevede måden de mennesker relaterede på, hvilket gav dyb mening. Siden relaterer Pia meget mere i hverdagen, på den måde(522-537). Hun har større villighed til at være sammen med andre mennesker, end hun havde før uanset, hvem de er, og hvordan de opfører sig og hun har fået et redskab til at møde andre mennesker meningsfuldt for både dem og hende(543-560). Kvaliteten i relationerne er blevet mere nærværende og mere blød(326). Siden HB oplever Pia, at hun er bedre til at have kærlighed i sit liv, uden det er relateret til en mand(477-478).



Pia's mandala: ...Min sorg er hans sorg ~ Hans sorg er min. Min smerte er folkets smerte ~ Folkets smerte er min...(En del af Pia's tekst omkring mandalaen).

Fornemmelse for sandhed og tillid

At tale fra et sandt sted eller at komme tæt på noget, der er så sandt som muligt er vigtigt for Pia. Det er essentielt, for kun derved kan hun lære at relatere sig(490-495).

Fornemmelse for godhed og værensenhed

Ved HB kan Pia opleve en voldsom session, der er fuld af noget, der gør ondt, men det at holde det på afstand, får det bare til at blive ved med at være, noget der gør ondt. HB bringer det gennem hele systemet i et eller andet billede, og det oplever Pia er det bedste(508-515).

Ole – Deltager Nr. 8

Ole er nordmand, 27 år og bor sammen med to andre(52). På grund af en forestående rejse, finder interviewet sted d. 12 april 2010, via Skype på et norsk bibliotek. Ole skriver, at han ikke har lavet HB før.

Ole er i denne tid i en stresset periode, da han er ved at flytte, er jobsøgende og skal ud at rejse(27-46). Ole tror, at andre ser ham som afventende og afbalanceret og følede. En, der går egne veje, en sød fyr, men også som en, der har brug for at stå ved sig selv, da andre kan se hans dårlige selvtillid(103-110).

Fornemmelse af væren og bestandighed

Psykisk havde han det temmelig dårligt før HB, men det har været meget givende, så han føler sig stærkere nu og mere på egne ben(175-179). Sessionerne var positive og helende og de har betydet, at han er blevet stærkere, er kommet mere i kontakt med 'den kraft, som er ham og den kraft som findes over alt'. Han fik en indsigt i, at han kan klare og gøre mere selv(220-228). Ole føler sig sikker på, at han kan klare ting, selvværdet er blevet bedre(241). Ole har siden HB mærket, at han er optaget af livet og sig selv. Han har følt sig beskyttet og en dyb taknemmelighed for at få lov til at leve ganske enkelt, så hans værdier er absolut ændret(405-410) Ole føler sig mere sikker på at kommunikere med folk, da han nu efter HB er bevidst om, at han spænder i kroppen, og at han bliver dårlig over, at han spænder. I dag, kan han *være* i kroppen, her og nu, samt være meddelagtig i samtalen og i mødet med andre mennesker(333-335).

Fornemmelse af frihed og betydningsfuldhed

Ole reagerer anderledes efter HB, da han kan lede sig selv og sige nej, i visse situationer. Inden HB havde han meget svært ved at sige nej og føle efter om det føltes godt eller dårligt for ham(347-354). Selvtilliden og selvfølelsen betyder, at han kan være mere fri og sig selv(469-470).

Fornemmelse for kærlighed og skønhed

Ole træffer efter HB flere mennesker og er kommet i gang med det kreative(185-186). Ole skriver, at oplevelserne i sessionerne var af overgribende fysisk karakter, men de har givet ham øget indsigt i, at hans krop behøver hans opmærksomhed, kærlighed og, at den behøver at arbejde. Sessionerne handlede meget om hans hænder, hvilket har været positivt kreativt set, da han har bygget og arbejdet efter sessionerne. Han har 'fundet en gnist'(182-189).



Ole's mandala : "Vågkramper"

Ole åbner sig efter HB på en anden måde, da det gjorde et dybt indtryk med den støtte og kærlige ømhed, som fandtes rundt omkring mellem deltagerne, hvor der var en udtalt, grundlæggende kærlighed(473-478).

Fornemmelse for sandhed og tillid

Nu, da Ole ved, at den grundlæggende kærlighed findes, så er det let for ham at være ærlig mod sig selv og ærlig over for andre mennesker i kommunikationen(476-487).

Fornemmelse for godhed og værensenhed

Ole tror, han er begyndt at se ting fra et mere objektivt synspunkt, uden at dømme nogen. Ondt/godt, positivt/negativt; det er bare oplevelser, som han har lært at se mere objektivt på uden at bedømme(509-513).

Åse - Deltager Nr. 9

Åse er 56 år. Interviewet foregår i hendes lejlighed d. 23 april 2010, hvor hun bor alene. Åse skriver, at hun har lavet HB omkring 10 gange, før oktober. Åse har været stofmisbruger i 40 år og startede med hårde stoffer, da hun var 14 år. Hun boede på gaden i storbyen. På en ungdomsskole fik hun hjælp, men fortsatte med at ryge hash, hvilket hun er fortsat med indtil for 2 ½ år siden. Hun holdt pause i 2 år, da hun var gravid med datteren(29-36). Åse var stiknarkoman i nogle år, men har fortsat med hyggefix, når det var hårdt, indtil for 4 år siden(75-79). Da hendes far dør i 2003 isolerer hun sig i misbrug, men søger her døgnbehandling. Siden Åse blev clean, er der rigtig mange ting, hun skal lære fra begyndelsen af(35-44). Åse har altid arbejdet 37 timer i ugen som lærer og har været fuldstændig drænet for energi, når hun kom hjem fra arbejde. Arbejdet var facaden og hendes styrke, da det var det, der fik det til at fungere. Nu da hun blev clean har hun modvilligt fået flexjob på grund af tropsygdommen kronisk hepatitis C. Åse har et skønt forhold til sin datter på 24 år. De har altid haft en god kontakt(50-61).

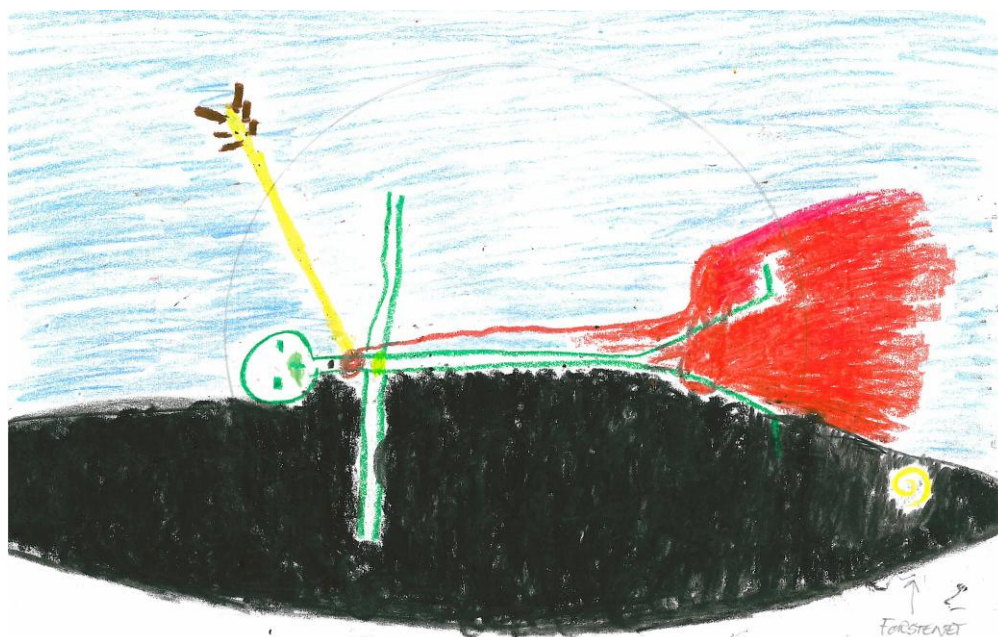
Fornemmelse af væren og bestandighed

Åse har en råstyrke der siger spar 2. Hun har lavt selvværd, men selvtiliden fejler ikke noget(432-436). Åse har ved HB haft oplevelser, hvor hendes underkrop er følelsesløs og hun kommer i kontakt med nogle dårlige lugte, møddinglugt, hvor blodet løber ud af hende, hvilket bliver enormt varmt og trygt. Hun føler sig også som et forstenet forster, som bare ligger der. Åse kommer nu, da hun er clean og ved HB i kontakt med(292-293), at hun i hendes barndom er blevet overgrebet og omsorgssvigtet(261-276). Åse har snakket med sin bror om det. Åse har altid følt sig forkert, især i forhold til det andet køn(282-286). Hun ser sig selv som en følsom sjæl, der blev misbruger på grund af overgrebene, da hun ikke kunne klare det uden dope(305-307). Efter HB ryger Åse i nogle huller, hvor hun ikke kan se, hvad hun skal der og hun tænker ofte om hun nogensinde kan blive hel(342-356). I en periode i marts 2010, ser hun sort, hvor hun tænker, at datteren var bedre tjent uden hende(392-395), men hun kontakter ikke facilitatorerne, da hun ikke vil belaste nogen(381-382). Kaos i barndommen udløser de sorte huller(420). Den eneste grund til, at hun ikke har taget sit eget liv, er at datteren i marts mister sin stedmor, så derfor skal hun ikke miste hende også(381-386). Åse er blevet bevidst om, at hun nogen gange mister jordforbindelsen, og i HB oplever hun, at

det er ligesom at være lokal bedøvet, hvor hun ikke kan mærke sin substans. Efter HB er Åse blevet bevidst om, at hun ind i mellem bliver rastløs og uden jordforbindelse, hvor tankerne flyver og hun går rundt i cirkler og vil gerne give sig til noget meningsfuldt, men hun formår det ikke. Det var også sådan før HB, men da kunne hun ikke sætte ord på, da skete det bare. Hvis nogen ringer tager hun sig sammen, det kan hun sagtens, men på slap line, så kan hun ikke(675-770). Åse føler sig i kontakten med andre, totalt 'handicappet' som et barn på én måned, måske 2 måneder eller 3 år, da der er meget hun mangler i sammenligning med andre(409-414). Efter HB er Åse mere hel og har større accept og slapper nok lidt mere af. Hun er ikke så hård ved sig selv, som før HB(201-203).

Fornemmelse af frihed og betydningsfuldhed

Åse oplever, at hun er blevet mere tolerant, da hun har lært at lade noget ligge, som ikke har med hende at gøre. Hun behøver ikke tage alting op(518-529). Åse oplever, at HB er den eneste måde, hun kan gå igennem livet på og få det udløst. Selv om Åse har oplevelser i HB af at ligge magtesløs på jorden, hvor nogen griner skadefro, hvor hun ikke kan gøre noget, hvor hun er pindet ned og det er totalt ydmygende(853-869), så oplever Åse, at HB er forløsende og det kommer ud af kroppen i stedet for, at det ophober sig. Hun giver virkelig slip, og lader kroppen gøre det den har brug for og det er enormt forløsende.



Åse's mandala: 'Forstenet foster'.

Fornemmelse for kærlighed og skønhed

Efter HB gider hun ikke folk, som hun ikke har noget i hjertet sammen med og hvor hun ikke kan være sig selv og vise hendes sårbare side. Før skulle hun bare hele tiden være ovenpå. Nu tør hun godt vise, hvis det er svært, med nogen ting(491-505).

Fornemmelse for sandhed og tillid

Åse synes, hun er blevet mere ærlig(542). HB har været med til, at Åse ikke er bange for at sige, at hun har været misbruger i 40 år. Det har altid været en hemmelighed, så på den måde er hun måske blevet mere accepterende i forhold til sig selv og det liv, hun har haft(450-457). Nu da der ikke er noget hun skal gemme eller holde hemmeligt mere, bliver Åse virkelig såret og kan godt gå ned i et sort hul, når hun kan høre, at hun ikke blive mødt der, hvor hun er rigtig, rigtig ærlig(568-582).

Fornemmelse for godhed og værensenhed

Ind i mellem har Åse ondt i sit skulderblad, smerten er kommet i HB.

Ved HB oplever hun, at være skamskudt og at der sidder en pil der. Når hun nu har opmærksomheden på den, så kan hun se hvad det handler om, og så slapper hun af over for smerten og kan også få den til at gå væk(210-215).

Ovennævnte analyse af interviews beror udelukkende på deltagernes subjektive oplevede vurdering af om HB har haft nogen betydning for dem. I det følgende analyseres på gruppeniveau, om der med den valgte statistiske metode, og via triangulering kan lokaliseres kvantitativ validering af nogle af de kvalitative udsagn, 15 uger efter sidste HB.

Analyse af sidste spørgeskemaresultater – de kvantitative delkonklusioner

I nedenstående skema beskrives de statistisk fundne resultater, målt med Wilcoxon's T-test, målt 3 uger før HB og 15 uger efter sidste HB. Skemaet er opbygget som forrige skema, men for at gøre vurderingen og konklusionen mere valid, er der for skalaerne også beregnet en effektstørrelse, Cohen's *d*, som er udregnet således:

Mean (før HB) – Mean (efter HB) = Effektstørrelsen

Standardafvigelsen

(Cohen, 1992, p. 157)

(For detaljer se Bilag XII)(SPSS data output kan ses under Bilag XIII).

Test Statistics^c

Forskel målt 3 uger før () - 15 uger efter (c)	Effektstørrelse Cohen <i>d</i>	N Rank =/Positiv/Negativ	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	(1-tailed)
Global Severity Index	<small	1 / 5 / 3	-,282 ^a	0,778	0,389
Positiv Symptom Total	<small	0 / 5 / 4	-,714 ^a	0,475	0,2375
PosSympDisIndx	<small	1 / 3 / 5	-,421 ^a	0,674	0,3375
Somatisering	Small	1 / 3 / 5	-,841 ^a	0,400	0,2
ObsessionKompulsiv	<small	1 / 4 / 4	-,421 ^a	0,674	0,337
InterpSensitivitet	<small	0 / 6 / 3	-,178 ^b	0,858	0,429
Depression	Small	0 / 3 / 6	-,956 ^a	0,339	0,1695
Angst	Small	2 / 3 / 4	-,763 ^a	0,445	0,2225
Aggression	<u>Medium</u>	1 / 2 / 6	1,479 ^a	0,139	<u>0,0695</u>
Fobisk angst	<small	3 / 3 / 3	-,524 ^b	0,600	0,3
ParanoidTankega	<small	0 / 4 / 5	-,178 ^b	0,859	0,4295
Psykoticisme	Small	0 / 4 / 5	-,474 ^b	0,635	0,3175
NovelSee	Small	1 / 2 / 6	1,053 ^a	0,292	0,146
HarmAvoidance	<small	0 / 4 / 5	-,059 ^b	0,953	0,4765
RewardDependence	Small	0 / 3 / 6	1,483 ^a	0,138	<u>0,069</u>
Persistence	Small	0 / 2 / 7	-1,599 ^a	0,110	<u>0,055</u>
SelfDirectedness	<small	1 / 4 / 4	-,140 ^a	0,889	0,4445
Cooperativeness	<small	0 / 4 / 5	-,534 ^a	0,594	0,297
SelfTranscendence	<small	0 / 5 / 4	1,009 ^b	0,313	0,1565
IIPTTotalTscore	<u>Medium</u>	2 / 2 / 4	-1,153 ^a	0,249	0,1245
DominKontrollerende	Small	0 / 3 / 5	-,863 ^a	0,388	0,194
HævngSelvcentre	Small	1 / 3 / 4	-,762 ^a	0,446	0,223
KoldDistanceret	<u>Medium</u>	0 / 4 / 4	-,916 ^a	0,360	0,18
Socialhæmmet	Small	1 / 5 / 2	-,426 ^b	0,670	0,335
IkkeAssertiv	<u>Medium</u>	1 / 3 / 4	-1,016 ^a	0,310	0,155
Føjelig	Large	0 / 2 / 6	-1,752 ^a	0,080	0,04
Selvopofrende	Small	1 / 3 / 4	-,339 ^a	0,735	0,3675
PåtrængKrævende	Large	0 / 1 / 7	-2,254 ^a	0,024	0,012

a. Based on positive ranks.

b. Based on negative ranks.

c. Wilcoxon Signed Ranks Test

For at besvare problemformuleringen analyseres empiri for delhypoteserne. For at gøre analysen overskuelig anvendes Cloninger's begreber om vore relationer, som styringsredskab; Objekt-Objekt, Subjekt-Objekt, Subjekt-Subjekt relationen(Cloninger, 2004, p.45). Skalaerne inddeles således:

Resultater for Objekt-Objekt relationen - TCI-R temperament og ST, samt SCL-90-R

TCI-R- Temperament NS, HA, RD, Pe

Som det fremgår af ovenstående resultater og SPSS data, er der de bemærkelsesværdige resultater for temperment skalaerne, at 7 af deltagerne har et fald i Pe og 2 har en stigning. Temperamentet skulle ifølge Cloninger være ret stabilt, men Pe fald er hos nogle på 14 og 12 råpoint, d.v.s. op til 8% og faldet er nær signifikant niveau, $p < 0,055$. To, der havde høje score har fået en midterscore. Ingen har fået en lav eller høj score. Det betyder for gruppen en lille effekt i retning af et mere modent Pe temperament. For NS ses der også en fordelagtig lille effekt for gruppen, da 6 af deltagerne har fået lavere NS score. Det er især fordelagtig for de fire, som havde en høj score, hvor tre nu har en midterscore. En har bevæget sig til en ufordelagtig høj score. RD var nær signifikans 3 uger efter første HB kursus, men denne lille effekt, bevæger sig endnu nærmere en signifikans, hvor den nu er $p < 0,069$. 6 har her et fald og 3 har en stigning. Fem som havde høj score har fået lavere score, hvoraf to nu har midterscore. Én, som havde midterscore har fået en høj score. En med høj score har fået endnu højere score, hvilket kan være ufordelagtig.

På HA ses der <lille effekt, da fem har stigning og fire har fald på skalaen. Én har fået en høj score i stedet for en midterscore. Én, som var høj er blevet endnu højere. Én har bevæget sig fra en høj til en midter score, én har fald på en høj score, som dog stadig er høj. For dem som har bevæget sig mod en midterscore på temperamentskalaerne, vurderes det, at de efter HB har fået bedre forudsætninger for udviklingen af høje selvbevidsthedsniveauer, da høje temperamentscore prædisponere for en umoden karakter(Cloninger, 2004, p.43).

Delkonklusion for delhypotese A er, at der ikke kan ses et signifikant $p < 0,05$ fald for temperamentskalaerne. Nulhypotesen kan derfor ikke afvises, selv om der ses lille effekt for henholdsvis NS, RD og Pe, og selvom Pe og RD er nær signifikant niveau.

Karakterskalaen ST

For ST, ses <lille effekt og ingen signifikant stigning. Fem har en stigning, hvilket kan indikere øget selvbevidsthed for dem, men 4 har et fald. Alle bevarer trods fald, en score nær loftet i midterscoren(Se i øvrigt delkonklusion senere for delhypotese B).

SCL-90-R

For SCL-90-R ses ingen signifikant fald på GSI, PST, PSDI, eller øvrige skalaer. Der er dog en medium effekt på Agg, som er nær signifikant $p < 0,0695$, hvor 6 har fald og to har stigning indenfor normalområdet. En er uændret.

Der ses en lille effekt på Som, Dep, An, Psy og øvrige skalaer har <lille effekt.

Den før signifikante stigning på Foa er væk, hvor tre nu har et fald på scoren, 3 en stigning og 3 en uændret score. Den før nær signifikante stigning på Psy er nu væk, hvor 5 nu har et fald og 4 en stigning på skalaen.

Delkonklusion for hypotese C og D er, at der ikke kan ses noget signifikant fald på nogen af skalaerne på SCL-90-R. Nulhypotesen kan derfor ikke afvises, selv om der ses lille effekt på Som, Dep, An, Psy og positiv medium effekt for Agg, som er nær signifikant fald på Agg $p < 0,0695$.

Resultater for Subjekt-Objekt relationen -TCI-R Co og IIP

Karakterskalaen Co –

Der ses <lille effekt, hvor 5 har et fald i score, men alle bevarer trods fald en høj score. 4 har en stigning i score, som kan indikere øget selvbevidsthed for dem. Der ses ingen signifikant stigning. Det signifikante fald på Co, der kunne ses 3 uger efter første HB er ikke tilstede længere (Se i øvrigt delkonklusion for hypotese B).

IIP

På IIP Total, ses en medium effekt, hvor 4 har et fald, 2 har en stigning og 2 har uændrede score, men faldet er ikke til signifikant niveau.

Der ses en lille effekt på Do/Ko, Hæ/Se, Shæ, Selop, men ingen signifikante fald på disse. Det før signifikante fald på Selop er ikke længere signifikant. Der ses medium effekt på Ko/Di, hvor 4 har fald og 4 har stigning, men der er ingen signifikans. Der er medium effekt på I-a, hvor 4 har fald, 3 har stigning og én har uændret score, men der er ingen signifikans.

Fø, viser en stor effekt, hvor 6 har et fald, 2 har stigning. Her ses der et signifikant fald på $p < 0,04$.

På/K, viser en stor effekt, hvor 7 har et fald, 1 har stigning. Her ses der et signifikant fald på $p < 0,012$.

Delkonklusion for delhypotese E er, at der ses signifikant fald på Fø $p < 0,04$, hvor effekten er stor. Der ses signifikant fald på På/K $p < 0,012$, hvor effekten er stor. Der ses ikke signifikant fald på de øvrige skalaer, selv om IIP Total, Ko/Di og I-a har medium effekt. Nulhypotesen for Fø og På/K kan afvises, men ikke for de øvrige skalaer.

Resultater for Subjekt-Subjekt relationen - TCI-R, SD

Karakterskalaen SD

Der ses <lille effekt, hvor 4 har øget score, hvilket indikerer øget selvbevidsthed for dem, men 4 har et fald og én er uændret. Der er ingen signifikant stigning.

Delkonklusion for delhypotese B er, at der ses <lille effekt på karakterskalaerne SD, Co, og ST, men ingen signifikant stigning på skalaerne og derfor kan nulhypotesen ikke afvises.

Sammenføjende delkonklusion for de kvalitative og kvantitative data

Den store effekt og det signifikante fald på Føjelig skalaen, kan bidrage til valideringen af de ændringer deltagerne rapporterer. Faldet kan indikere løsning af problemer, som af Horowitz er beskrevet som frygt for at miste andres støtte og anerkendelse, problemer med at træffe beslutninger uden forsikring og råd fra andre, afsky for vredesudtryk, samt problemer med at strække sig overdrevent meget for at opnå andres støtte, og tillige gøre ubehagelig ting frivilligt for at få støtten (Horowitz, 2008, p 58). Nogle af deltagerne: tør mere stå på egne ben; tør være ærlig fremfor, at det skal lyde fint; oplever mere beslutningsfrihed; kan bedre håndtere vrede; tør bedre sige nej og sætte grænser for andre, efter HB.

Den store effekt og det signifikante fald på Påtrængende/Krævende skalaen, kan indikere løsning på problemer med venlig dominans, manglende grænser, med let at lade sig påvirke af andre o.lign (Horowitz, 2008, p.60). De kvantitative resultater bidrager til valideringen af de udsagn, hvor deltageren fortæller om bedre selv-objekt differentiering. Deltagerne oplyser f.eks., at han/hun: Er blevet bedre til ikke at sære folk, kan bedre skelne mellem sig selv og andre, kan bedre forblive neutral i konflikter, føler sig mere klar i relationen og kan bedre forholde sig objektiv.

Delkonklusionen er, at HB har stor effekt og signifikant betydning i forhold til løsning af problemer med at være for føjelig($p < 0,04$) og i forhold til problemer med at være for påtrængende og krævende($p < 0,012$) for de ni deltagere i denne gruppe.

Delkonklusion – Paired T-test – Når foreliggende data undersøges på intervallskalaniveau og med en parametrisk test Paired T-test, ses der også samme signifikante resultater, men data er ikke normalfordelt, og kan dermed ikke leve op til kravene til en parametrisk test(Se Bilag XIII).

Herefter følger et diskussionsafsnit.

Diskussionsafsnit

Diskussion af resultater

Da deltagerne er frivillige, som i forvejen er åbne for metoden, kan resultatet ikke generaliseres til en større population, pga. bias ifht. befolkningssammensætningen. Den nonlineære dynamik i selvbevidsthedsudviklingen (Cloninger, 2004, pp.48, 123, 102, 343) ses tydeligt i foreliggende data, hvor den trinvis udvikling, går i spiralbevægelser, både op og ned. Tre uger efter første HB, udfyldes de første spørgeskemaer. Det er i uge 46, 2009, hvor den danske befolkning er ramt af Influenza (H1N1), hvilket kan være en mulig confounder i undersøgelsen, da scoren på SCL-90-R, kan blive påvirket som følge heraf. En af deltagerne rapporterede på grund af influenzaen, sin tilstand to uger efter HB i stedet for. Det giver risiko for Type II fejl for SCL-90-R, hvor nulhypotesen beholdes selv om den er falsk, på scoren 3 uger efter første HB. Nogle af spørgeskemasvarene kan give indtryk af, at deltagerens selvbevidsthedsniveau er dalet, og kan dermed efterlade det indtryk, at HB skaber problemer for deltagerne. Når dette er undersøgt yderligere i interviewet, viser det sig eksempelvis, at Pia har fået øget score på Fobisk angst. Det hænger sammen med, at hun ved HB er blevet bevidst og har erkendt problemet med socialfobi, der har været der hele tiden (347-379), men at hun efter HB begynder at rapportere dem. T-scoren kan derfor blive forøget. Den kvalitative metode kan, som Kelle skriver på den måde frembringe 'negativ information' om validiteten af spørgeskemaerne (Kelle, 2006, p. 303). Det rejser spørgsmålet om, hvorvidt sådanne redskaber er optimale til at vurdere bevidstgørelsesprocesser. Trianguleringen med flere spørgeskemaer over tid, samt opfølgning med et interview gør derfor analysen af den enkelte case's data mere valid end de statistiske analyser alene, hvilket er en styrke i specialet. Det er også en styrke i specialet, at metoderne er integreret og indlejret i hinanden, som Yin (2006, p.44) foreskriver, så metoderne ikke kun er parallelle.

Vurdering og kritik af metode

Der ses nonlineære processer på både temperament- og karakterskalaerne. Én af deltagerne har op til 8,5% fald på en forhøjet HA temperamentskala til midterscore. Sådanne fald fra høj score til midterscore eller til nær midterscore ses 13 gange, fordelt

hos 7 af deltagerne og ses fordelt over alle temperamentskalaerne(Se Bilag XIII). Dynamikken mellem temperamentændringer og karakterudviklingen, synes ikke tilstrækkelig beskrevet af Cloninger, hvilket måske hænger sammen med, at han ikke forventer ændringer her(Cloninger, 1997,p. 121). Procedural læring som hænger sammen med det limbiske system er, ifølge Cloninger knyttet til temperamentet og foregår automatisk gennem betingning, hvor de basale emotionelle mønstre i responsen kan være rolig/frygt, vrede/gys, tilknytning/foragt(Cloninger, 1997, p. 121). Læringen som er knyttet til karakteren er ifølge Cloninger propositional læring, som er “based on insight learning of intuitions and concepts about ourselves, other people, and other objects”(Cloninger, 1997, p.121, 122). Hvordan mærkbare ændringer i temperamentet påvirker selvbevidsthedsniveauerne, som er knyttet til karakteren er et åbent spørgsmål. Det ser i foreliggende data ud til, at mærkbare ændringer i temperamentet, kan give såvel fald som stigning på de forskellige selvbevidsthedsniveauer. Den setting som deltagerne befinder sig i ved HB er radikalt anderledes end ved verbalterapi. Deltagerne fungerer som bisidderer for hinanden og der er forskellige ting de skal gøre og ikke gøre, så de lærer rent praktisk at håndtere mennesker i non-ordinære bevidsthedstilstande. Denne procedurale læring sker i nær forbindelse med, at deltageren selv skal hyperventilere, hvilket åbner for det limbiske system(Terekhin, 1996, p. 733). Procedural læring er ifølge Cloninger knyttet til det limbiske system(Cloninger, 1997, p. 122), så måske skal forklaringen på de overraskende temperamentet ændringer, som Puente også ser(2007)(2010), søges både i hyperventilationen og i den praksis, der er ved HB. Her er alle deltagerne aktive og uundværlige for hele systemet. Da der ifølge Cloninger er en moderat stærk sandsynlighed for, at høje score på temperamentet er knyttet til en umoden karakter, selv om den ikke determinerer karakteren(Cloninger, 2004, p.43), så synes det også sandsynligt at temperamentændringerne fra høje score til midterscore, på sigt kan få stor positiv betydning for deltagernes selvbevidsthedsudvikling. Midterscore giver bedre forudsætning for udviklingen af høje selvbevidsthedsniveauer, selvom den ikke med signifikans og effektstørrelses beregninger kan påvises på karakterskalaen endnu. Det nær signifikante faldet på RD og Pe er 15 uger efter HB mere signifikant end 3 uger efter HB, hvilket kan tyde på, at ændringerne stabilisere sig.

Den kronologiske tidsserieanalyse, kan set med traditionelle kliniske briller tyde på, at nogle af deltageren har krise reaktioner. Ifølge ICD-10 kaldes ”F43.2

Tilpasningsreaktion”, men disse angst, depressive og andre emotionelle reaktioner er normale ved større udviklingsmæssige overgange(WHO ICD-10, pp. 109, 110).

Disse reaktioner kan ses på signifikant Foa ($p < 0,0195$)stigning og nær signifikant stigning på Psy ($p < 0,0805$) og signifikant ($p < 0,005$) Co fald, 3 uger efter første HB, men ikke 15 uger efter HB.

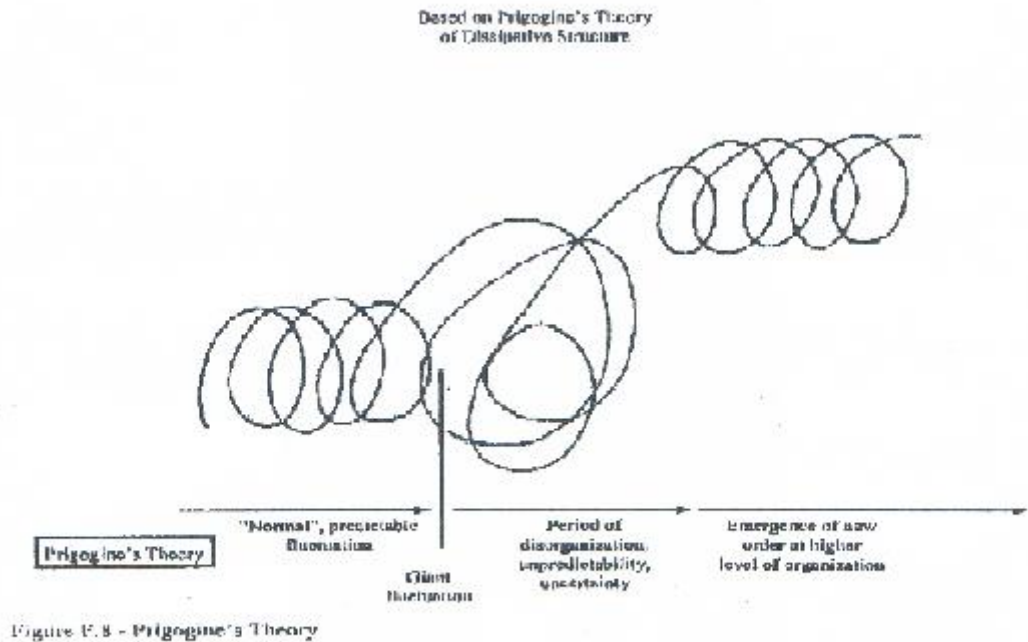
Den selvhelende proces deltagerne gennemgår, indeholder ifølge Grof intense følelsesmæssige tilstande og kraftige udtryk, som traditionelle klinikere har vanskeligt ved at acceptere, da de er tilbøjelige til at diagnosticere og se tilstandene som psykopatologi, der bør afkortes og holdes nede, i stedet for at se det som selvhelbredende processer der bør støttes(Grof & Grof, 2010, p. 216).

I den terapeutiske proces, pågår der måske ”strukturelle personlighedsmæssige ændringer” som Vitger omtaler(Vitger, 1999/00, p.188).

I Grofs terminologi ses dette som en død- genfødselsproces og sådanne ændringer kan være svære, da ’det falske ego’, ifølge Grof, dør og personen kan opleve en total tilintetgørelse på alle mulige niveauer.

Et system kan gennemgå en kaotisk proces, men der kan, ifølge Newman gennem processen opstå en orden, på et højere niveau, hvilket er påvist af Prigogine’s forskning, hvor han finder det han kalder dissipative strukturer⁴.

⁴ **dissipative strukturer**, fællesbetegnelse indført af I. Prigogine for svingninger, bølger eller andre mønstre, der dannes uden ydre anledning i fysiske, kemiske eller biologiske systemer langt fra termodynamisk ligevægt. I et væskelag, der opvarmes fra neden, ses fx under passende forsøgsbetingelser en bikagelignende struktur af op- og nedadgående væskestrømninger. Dissipative strukturer kan også dannes under forløbet af visse kemiske reaktioner, hvor vekselvirkning mellem reaktion og diffusion frembringer koncentrationsvariationer i form af cirkel- eller spiralbølger. Dissipative strukturer er vigtige for biologisk vækst og formdannelse (*morfogenese*). Det sort-hvide mønster på en zebra er et eksempel på en "indfrosset" dissipativ struktur.
http://www.denstoredanske.dk/It,_teknik_og_naturvidenskab/Kemi/Fysisk_kemi_og_fysisk_elektrokemi/dissipative_strukturer?highlight=dissipative%20strukturer



Prigogine's teori om dissipative strukturer (Newman, 1994, p. 38)

Ifølge Newman har disse strukturer to komplementære aspekter:

(1) deterministic behavior based on the average values of the variables involved and (2) amplification of the fluctuations of the system leading to change in structure. A new order appears when a giant fluctuation becomes stabilized by exchange of energy with the environment. It goes like this: The system operates in a rhythmic, predictable fashion for a while until a chance element, some critical event, brings about a giant fluctuation that propels the system into disorganized, unpredictable fluctuations, from which the system will eventually emerge at a higher level of organization" (Newman, 1994, p.37).

'Orden gennem fluktuation' viser sig, ifølge Grof at være grundlæggende mekanismer i den udfoldende evolutionære proces og som findes i processer på alle niveauer, dvs. fra atomer og kemiske processer til galakser, samfund og kulturer, i den individuelle celle og i mennesker, (Grof, 1985, pp. 419, 420) og dermed også på samtlige selvbevidsthedsniveauer. Maturana ser ifølge Schilling netop personligheden som et sådant selvregulerende system, som er kendetegnet ved behov for konstant forandring,

for at kunne være i stand til at opretholde egen stabilitet(Schilling, 2007, p. 46). Dermed kan forsøget på at holde disse processer nede, måske netop skabe stabilitetsproblemer. Eftersom HB kun er en officielt accepteret behandlingsmetode i Østrig, Rusland og Brasillien(Grof&Grof, 2010, p. 215), er der kun ringe forståelse for vigtigheden af disse læringsprocesser her i Danmark, hvilket Søs beklageligvis har måttet betale en høj pris for.

Opbakning af metode

Det at ville effektvurdere død-genfødselsprocesser er problematisk.

Dahler-Larsen beskriver udfordringen med at lave formelle kvalitetsvurderinger af institutioner, som f.eks. den smukke, autentiske og generøse institution, han beskriver, der ligger i den lille by, Scala, i Syditalien. Den store udfordring er ifølge Dahler-Larsen, hvordan disse institutioners integritet, kan beskyttes imod de formelle kvalitetsvurderinger, som ikke er i stand til at begribe storheden i det, som foregår(Dahler-Larsen, 2008, p. 159). Der hvor jeg synes effektvurderingen i specialet er lykkedes, er i anvendelsen af Cloningers selvbevidsthedsniveauer, da de netop fanger noget af den storhed, der foregår ved de subtile ændringer som deltagerne gennemgår, uden at virke diagnosticerende og sygeliggørende, hvilket var det jeg sigtede efter med et transformativt frigørende design. Konstruktionsvaliditeten er meget god, da metoden fanger det, som der ledes efter(Yin, 2003, p. 34) og det er en styrke i specialet. Herefter perspektiveres undersøgelsen kort.

Perspektivering

Undersøgelsen af de ni deltageres proces gennem 4 HB sessioner tyder på, at HB som Grof siger, i praksis hurtigt kan give adgang til ubevidst materiale, som ikke hurtigt kan nås ved samtale. HB foregår almindeligvis i grupper på omkring 10 personer, som faciliteres af to, hvilket i praksis har positive økonomiske konsekvenser for deltagerne. Måden deltagerne samarbejder på under HB medvirker i sig selv til øget selvbevidsthed, da deltagerne lærer meget under sessionerne og sharing, som især kan styrke selv-objekt differentieringen. Hovedproblemet med verbalterapi er ifølge Grof, at det er terapeuten der afgør, hvad der er irrelevant og hvad der er relevant og de forskellige psykoterapeutiske skole er ikke enige om, psykodynamiske mekanismer, årsager og meningen med symptomer og teknikker. Derfor stiller Grof spørgsmål ved fortolkningerne, da de kan synes vilkårlige. I HB kommer der det frem, som ifølge Grof har den stærkeste emotionelle ladning og som er mest psykodynamisk relevant på dette tidspunkt og det bringes op i bevidstheden. Denne 'indre radar' udvælger automatisk og guider selvudforskningsprocessen. Det bedste terapeuten kan gøre, så længe klienten holder oplevelsen internaliseret er, ifølge Grof at støtte og acceptere det der foregår, uanset om det stemmer overens med vores forventninger og begreber (Grof, 2006, p. 117).

Foreliggende undersøgelse kan bidrage til, at psykologisk praksis kan få øje på HB's potentialer, da undersøgelsen søges udgivet. I det følgende konkluderes der på undersøgelsen.

Konklusion

På spørgsmålet om Holotropic Breathwork har nogen betydning for udviklingen af selvbevidsthed og i så fald hvilken, er konklusionen at:

For de 9 deltagere, ses der 15 uger efter 4 Holotropic Breathwork sessioner, øget selvbevidsthed i fornemmelsen af væren og bestandighed; frihed og betydningsfuldhed; kærlighed og skønhed; sandhed og tillid; godhed og værensenhed, vurderet ud fra deltagernes udsagn i interview(N=8) og TCI-R(N=9).

Målt med Wilcoxon test er der signifikant fald på IIP Føjelighed's skalaen $p < 0,04$ (N=8) og denne effektstørrelse er stor, målt med Cohen's *d*.. Der ses signifikant fald på IIP Påtrængende/Krævende skalaen på $p < 0,012$ (N=8) og effektstørrelsen er stor, hvilket vidner om løsning af interpersonelle problemer og dermed øget selvbevidsthed. Konklusionen er for denne gruppe, at Holotropic Breathwork har stor og signifikant betydning for udviklingen af selvbevidsthed, især i forholdet til subjekt-objekt relationen. I processen ses der nonlineære selvbevidsthedsændringer, både op og ned, men ikke signifikant fald i selvbevidsthed målt med TCI-R, IIP og SCL-90-R, 15 uger efter Holotropic Breathwork. Holotropic Breathwork kan derfor have stor betydning i forhold til udviklingen af selvbevidsthed.

Pensumliste – Ny litteratur 1750 sider

- Anckarsäter, H., Stahlberg, O., Larson, T. Hakansson, C.,
Jutblad, S., Niklasson, L., Nydén, A. Wentz, E., Westergren, S.,
Cloninger C.R., Gillberg, C., Rastam, M., (2006), *The Impact
of ADHD and Autism Spectrum Disorders
on Temperament, Character, and Personality Development*,
Am J Psychiatry 163:7 July 2006.....pp. 1239-1244 = 6 sider
- Binarová, D., (2003), *The Effect of Holotropic Breathwork on Personality*, Čes.a slov.
Psychiat, 99. 2003. No. 8pp. 410-414= 5 sider
- Cloninger, C.R., & Svrakic, D.M. (1997), *Integrative
Psychobiological Approach to Psychiatric Assessment
and Treatment*, Psychiatry, Vol. 60, Summer 1997,
Academic Research Library.....pp. 120-141 = 22 sider
- Cloninger, C.R., (2008), *The Psychobiological Theory of Temperament
and Character: Coment on Farmer and Goldberg*,
Psychological Assessement, 2008, Vol. 20 No 3, 292-299,
American Psychological Association.....pp. 292-299 = 8 sider
- Elsass, P., Ivanouw, J., Mortensen, E.L., Poulsen, S.,
og Rosenbaum, B. (2006), *Assessmentmetoder –
Håndbog for psykologer og psykiatere*, Psykologisk
Forlag A/S. 1 udgave, 1 oplagpp. 329-350 og 371-388 = 38 sider
- Ferrer, J.N.(2002). *Revisioning Transpersonal Theory –
A Participatory Vision of Human Spirituality*, State University
of New York Press Albany.pp.1-273 = 273 sider
- Gardini, S., Cloninger, C.R., Venneri, A., (2009), *Individual differences in personality
traits reflect structural variance in specific brain regions*,
Brain Research Bulletin 79 (2009)..... pp.265-270= 6 sider.
- Giorgi, A. (1985), Kap 1. Sketch of a Psychological Phenomenological Method, og Kap
2, The phenomenological psychology of learning and the verbal learning tradition,
I, A. Giorgi (Ed.), *Phenomenology and psychological research*, Pittsburgh, PA:
Duquesne University Press.....pp. 8-85=77 sider.

- Grof, S. (2006) *The Ultimate Journey: Consciousness And The Mystery Of Death*,
 Published by: MAPS – Multidisciplinary Association
 for Psychedelic Studies.....pp. 1-325= 325
- Grof, S. & Grof, C. (2010), *Holotropic Breathwork, A New Approach to Self-
 Exploration and Therapy*, in press.....pp. 1-259= 259 sider
- Holmes, S., Morris, R., Clance, P.R., Thompson Putney, R., (1996). Holotropic
 Breathwork: An experiential approach to psychotherapy,
Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, Vol. 33
 Spring 1996 Number 1.....pp.114-120=7 sider
- Kuhn, T.S. (1996) *The Structure of Scientific Revolutions*,
 Third edition, The University of Chicago Press....pp.VII-XIV og 1-212 = 220 sider
- Lapham, J. (2000), *Holotropic Learning – The Language of Holotropic Light:
 Unpacking the Experience*, The Union Institute Graduate School, Interdisciplinary
 Arts and Sciences.....pp. 1-171= 172 side
- Lukoff, D., Lu, F. & Turner, R. (1992) *Toward a More Culturally Sensitive DSM-IV
 Psychoreligious and Psychospiritual Problems*, Journal of Nervous and Mental
 Disease. Vol 180(11), Nov 1992,pp.673-682=10 sider
- Lukoff, D., Scotton, B.W. (Ed); Chinen, A.B. (Ed); Battista, J.R. (Ed).(1996).
 Transpersonal psychotherapy with psychotic disorders and spiritual emergencies
 with psychotic features, *Textbook of transpersonal psychiatry and psychology*.
 New York, NY, US: Basic Books.pp. 271-281= 11 sider
- Lukoff, D., Lu, F., Turner, R., (1998) *From Spiritual Emergency To Spiritual Problem:
 The Transpersonal Roots of The New DSM-IV Category*, Journal of Humanistic
 Psychology. Vol 38(2), Spr 1998,pp. 21-50= 30 sider
- Prentice, D.A. & Miller, D.T., (1992), *When Small Effects Are Impressive*,
 Psychological Bulletin, Vol. 112. No. 1, Jul. 1992pp.160-164 sider= 5 sider
- Pressman, T.E.(1993), *The psychological and spiritual effects of
 Stanislav Grof's Holotropic Breathwork technique:
 An exploratory study*, Say Brook Institute.....pp.1-191 = 191 sider
- Terekhin, P.I. (1996), *The role of hypocapnia in inducing altered states of
 consciousness*, Human Physiology.
 Vol 22(6), Nov-Dec 1996, Springer:Germany..... pp. 730-735= 6 sider

Yin, R.K. (2003) *Case Study Research. Design and Methods*
 2nd ed. London, SAGE Publications Inc.....pp.53-181 =128 sider
1799 sider ialt

Pensumliste – tidligere brugt litteratur 750 sider

Cloninger, C.R.(2004). *Feeling Good – The Science of Well-Being*,
 Oxford University Press.....p. 374

Elliott, J. (2004). *Multimethod Approaches in Educational Research*. International
 Journal of Disability, Development and Education.
 51(2), 135-149.....p.14

Kelle, U. (2006). *Combining qualitative and quantitative methods in
 research practice: Purposes and advantages*. Qualitative
 research in psychology, 3(4), p. 293 –311.....p.18

Maslow, Abraham (1971) *The father reaches of human nature*.
 The Viking Press p. 192-407.....p.215

Morgan, D.L. & Morgan, R.K. (2001) *Single-Participant Research Design*, in American
 Psychologist Vol. 56 No 2 p. 119-127.....p. 8

Olsson, G. (2007). Med praksis som udgangspunkt, *Psykologi: Forskning og
 profession*, Hans Reitzels Forlag, København p. 181-216.....p. 35

Schilling, B. (2007). *Systemisk supervisionsmetodik – Et sprogspil for
 professionelle, der anvender supervision*,
 1997 og 2005 Benedicte Schilling og Psykologisk
 Forlag A/S, 2 udgave, 2 oplag 2007, p.117-136p. 19

Vitger, J. (1999/00) Kurative faktorer ved psykoanalytiske terapier,
Matrix 1999/00; 3, s. 188-202.....p.14

Yin, R.K. (2003) *Case Study Research. Design and Methods* 2nd ed. London
 SAGE Publications Inc. p. 1-53.....p. 53

I alt.....p. 750.

Referencer

- American Psychiatric Association (1994), *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, DSM-IV*, Washington, D.C: American Psychiatric Association 4 ed. 3 print.
- Anckarsäter, H., Stahlberg, O., Larson, T. Hakansson, C., Jutblad, S., Niklasson, L., Nydén, A. Wentz, E., Westergren, S., Cloninger C.R., Gillberg, C., Rastam, M., (2006), *The impact of ADHD and Autism Spectrum Disorders on Temperament, Character, and Personality Development*, Am J Psychiatry 163:7 July 2006.
- Binarová, D., (2003), *The Effect of Holotropic Breathwork on Personality*, Čes.a slov. Psychiat, 99. 2003. No. 8 pp. 410-414.
- Brinkmann, S.(2007) *Could Interviews Be Epistemic?, An Alternative to Qualitative Opinion Polling*, Qualitative Inquiry, Vol. 13, No. 8, Sage Publications.
- Cohen, J., (1992), *A Power Primer*, Psychological Bulletin, 1992, Vol. 112. No 1, 155-159.
- Cloninger, C.R., Przybeck, T., Svrakic, D.M. & Wetzel, R.D., (1994), *The temperament and Character Inventory (TCI): A Guide to its Development and Use*, Center for Psychobiology of Personality, Washington University, St. Louis, Missouri.
- Cloninger, C.R., & Svrakic, D.M. (1997), *Integrative Psychobiological Approach to Psychiatric Assessment and Treatment*, Psychiatry, Vol. 60, Summer 1997, Academic Research Library.
- Cloninger, C.R.(2004). *Feeling Good – The Science of Well-Being*, Oxford University Press.
- Cloninger, C.R., (2008), *The Psychobiological Theory of Temperament and Character: Coment on Farmer and Goldberg*, Psychological Assessement, 2008, Vol. 20 No 3, 292-299, American Psychological Association.
- Coughlin Della Selva, P.(2001). *Intensiv dynamisk korttidsterapi*, Hans Reitzels Forlag.
- Dahler-Larsen, P. (2008), *Kvalitetens Beskaffenhed*, Syddansk Universitetsforlag, 1. udgave, 2 oplag.

Den Store Danske Encyklopædi, d.22/3 2010.:

[http://www.denstoredanske.dk/It, teknik og naturvidenskab/Matematik og statistik/Teoretisk statistik/ikke-parametriske test](http://www.denstoredanske.dk/It,_teknik_og_naturvidenskab/Matematik_og_statistik/Teoretisk_statistik/ikke-parametriske_test)

Den Store Danske Encyklopædi, d. 5 /12 2009:

[http://www.denstoredanske.dk/It, teknik og naturvidenskab/Kemi/Fysisk kemi og fysisk elektrokemi/dissipative strukturer?highlight=dissipative%20strukturer](http://www.denstoredanske.dk/It,_teknik_og_naturvidenskab/Kemi/Fysisk_kemi_og_fysisk_elektrokemi/dissipative_strukturer?highlight=dissipative%20strukturer)

Derogatis, L.R., (2009) *SCL-90-R, Symptom Checklist-90-R, Vejledning til administration og scoring*, Pearson, Inc

Elliott, J. (2004). *Multimethod Approaches in Educational Research*. International Journal of Disability, Development and Education. 51(2), 135-149.

Elsass, P., Ivanouw, J., Mortensen, E.L., Poulsen, S., og Rosenbaum, B. (2006), *Assessmentmetoder – Håndbog for psykologer og psykiatere*, Psykologisk Forlag A/S. 1 udgave, 1 oplag.

Ferrer, J.N.(2002). *Revisioning Transpersonal Theory – A Participatory Vision of Human Spirituality*, State University of New York Press Albany.

Fliri, M. (2009). *Diplomarbeit sur Erlangung des akademischen Grades des Mag. Rer. Nat.* Leopold-Franzens Universit't Innsbruck Institut für Psychologie.

Gardini, S., Cloninger, C.R., Venneri, A., (2009), *Individual differences in personality traits reflect structural variance in specific brain regions*, Brain Research Bulletin 79 (2009) pp.265-270.

Giorgi, A. (1985), Kap 1. Sketch of a Psychological Phenomenological Method, og Kap 2, The phenomenological psychology of learning and the verbal learning tradition, I. A. Giorgi (Ed.), *Phenomenology and psychological research*, Pittsburgh, PA: Duquesne University Press(pp. 8-85).

Grof, S. (1977). *Den Indre Rejse – I Kortlægning af det ubevidste gennem LSD-psykoterapi*, Borgens forlag.

Grof, S. (1985). *”Den indre rejse – oplevelser hinsides hjernen”*. Borgens Forlag 1985.

Grof, S. (1988). *The adventure of self-discovery: Dimensions of consciousness and new*

perspectives in psychotherapy and inner exploration. Albany: State University of New York Press.

Grof, S. (2001). *Fremtidens psykologi – Den moderne bevidsthedsforskningss perspektiver*, Borgens Forlag.

Grof, S. (2006) *The Ultimate Journey: Consciousness And The Mystery Of Death*,
Published by: MAPS – Multidisciplinary Association
for Psychedelic Studies

Grof, S. (2008). Stanislav Grof's Acceptance Speech, *The Inner Door*, A Publication of
the association for Holotropic Breathwork™ Internatioal ISSN
1524-623X February 2008.

Grof, S. & Grof, C. (2010), *Holotropic Breathwork, A New Approach to Self-
Exploration and Therapy*, in press.

Grof Transpersonal Training, d.25/11 2009 : <http://www.holotropic.com/about.shtml>

Hanratty, P..M. (2002), *Predicting the outcome of Holotropic Breathwork using the
High Risk Model of Threat Perception*. Submitted in partial
fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of
Philosophy in Psychology. Saybrook Graduate School and
Research Center, San Francisco, California.

Hansen, H.S. & Mortensen, E. L. (2006), Neuroticism, Ectraversion, Openness,
Personality Inventory-Revised (NEO PI-R), i Elsass, P., Ivanouw,
J., Mortensen, E.L., Poulsen, S., og Rosenbaum, B. (2006),
Assessmentmetoder – Håndbog for psykologer og psykiatere,
Psykologisk Forlag A/S. 1 udgave, 1 oplag.

Harner, M., (1990). *Shamanens vej . En guide til kraft og healing*, Bogans forlag.

Holmes, S., Morris, R., Clance, P.R., Thompson Putney, R., (1996). Holotropic
Breathwork: An experiential approach to psychotherapy,
Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, Vol. 33
Spring 1996 Number 1.

Hougaard, E. (1993): Psykoterapeutisk effektforskning, i Rosenberg, N.K., Mortensen,
K.V., Hougaard, E., Lunn, S. & Theilgaard, A.: *Klinisk psykologisk
forskning. En indføring i metoder og problemstillinger*. Slangerup:
Dansk Psykologisk Forlag.

- Hougaard, E. (1999) Har vi sovet i timen?, *Psykolog Nyt*, Nr. 16, p. 22.
- Hougaard, E. (2007). Evidensbaseret psykoterapi: Hvordan foregår det i praksis?, i *Psykologi: Forskning & Profession*, Red. Brinkmann & Tanggaard. Hans Reitzels Forlag.
- Hanson, W. E.; Creswell, J.W.; Clark, V. L. P.; Petska, K. S.; Kelly, S. & Creswell, J. D. (2005). *Mixed Methods Research Designs in Counseling Psychology*. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 224-235.
- Kazdin, A. E.(1981) Drawing valid inferences from case studies, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, 183-192. American Psychological Association.
- Kelle, U. (2006). *Combining qualitative and quantitative methods in research practice: Purposes and advantages*. *Qualitative research in psychology*, 3(4), 293 –311.
- Kristensen, A. S. (2006), Tridimensional Personality Questionnaire (TPQ), Temperament and Character Inventory (TCI og TCI-R), i Elsass, P., Ivanouw, J., Mortensen, E.L., Poulsen, S., og Rosenbaum, B. (2006), *Assessmentmetoder – Håndbog for psykologer og psykiatere*, Psykologisk Forlag A/S. 1 udgave, 1 oplag.
- Kvale, S., (2005), *Interview – En introduktion til det kvalitative forskningsinterview*, 1 udgave 12 oplag, Hans Reitzels Forlag.
- Lapham, J. (2000), *Holotropic Learning – The Language of Holotropic Light: Unpacking the Experience*, The Union Institute Graduate School, Interdisciplinary Arts and Sciences.
- Lukoff, D., Lu, F. & Turner, R. (1992) *Toward a More Culturally Sensitive DSM-IV Psychoreligious and Psychospiritual Problems*, *Journal of Nervous and Mental Disease*. Vol 180(11), Nov 1992.
- Lukoff, D., Scotton, B.W. (Ed); Chinen, A.B. (Ed); Battista, J.R. (Ed).(1996). Transpersonal psychotherapy with psychotic disorders and spiritual emergencies with psychotic features, *Textbook of transpersonal psychiatry and psychology*. New York, NY, US: Basic Books.
- Lukoff, D., Lu, F., Turner, R.,(1998) *From Spiritual Emergency To Spiritual Problem:*

- The Transpersonal Roots of The New DSM-IV Category*,
Journal of Humanistic Psychology. Vol 38(2), Spr 1998, 21-50.
- Lumbye, J., (1999), Den transpersonlige virkelighed, *Psykolog Nyt*, Nr. 14, pp.8-15
- Maslow, Abraham (1971) *The father reaches of human nature*. The Viking Press
- Morgan, D.L. & Morgan, R.K. (2001) *Single-Participant Research Design*, in American Psychologist Vol. 56 No 2 p. 119-127.
- Newman, M. A. (1994). "*Health as Expanding Consciousness*", Second Ed. National League for Nursing Press, New York.
- Olsson, G. (2007). Med praksis som udgangspunkt, i *Psykologi: Forskning og profession*, Hans Reitzels Forlag, København.
- Prentice, D.A. & Miller, D.T., (1992), *When Small Effects Are Impressive*, Psychological Bulletin, Vol. 112. No. 1, Jul. 1992
- Pressman, T.E.(1993), *The psychological and spiritual effects of Stanislav Grof's Holotropic Breathwork technique: An exploratory study*, Say Brook Institute.
- Puente, I. (2007). *Complejidad y Psicología Transpersonal : Caos y autoorganización en psicoterapia*. Universidad Autonoma de Barcelona, Departamento de Psicología Básica, Evolutiva y de la Educación. Programa de doctorado "Percepción, Comunicación y Tiempo". Univ of Deusto, Social and Cultural Antropology.
- Rhinewine, J.O. & Williams, O. (2007), *Holotropic Breathwork: The potential Role of a Prolonged, Voluntary Hyperventilation Procedure as an Adjunct to Psychotherapy*, The Journal of Alternative and Complementary Medicine, Vol. 13. Nr. 7 pp. 771-776.
- Rose, N. (1996) *Inventing Our Selves. Psychology, Power and Personhood*. Cambridge: Cambridge University Press. s. 41-101.
- Schilling, B. (2007). *Systemisk supervisorsmetodik – Et sprogspil for professionelle, der anvender supervision*, 1997 og 2005 Benedicte Schilling og Psykologisk Forlag A/S, 2. udgave, 2 oplag 2007.
- Sutich, A. J. (1969), Some considerations regarding Transpersonal Psychology. *The Journal of Transpersonal Psychology*, Spring 1969, American Transpersonal Association. Palo Alto, California.

- Taylor, A., Fisk, N.M. & Glover, V.,(2000), *Mode of delivery and subsequent stress response*, *The Lancet*, Vol 355, January 8, 2000.
- Terekhin, P.I. (1996), *The role of hypocapnia in inducing altered states of consciousness*, *Human Physiology*. Vol 22(6), Nov-Dec 1996, pp. 730-735. Springer:Germany.
- Varela, F.j., Thompson, E. & Rosch, E. (1993), *The Embodied Mind – Cognitive Science and Human Experience*, Massachusetts Institute of Technology. First MIT Press paperback edition, 1993.
- Vitger, J. (1999/00) Kurative faktorer ved psykoanalytiske terapier, *Matrix* 1999/00; 3, s. 188-202.
- WHO ICD-10 (2007) *Psyriske lidelser og adfærdsmæssige forstyrrelser – Klassifikation og diagnostiske kriterier*, Munksgaard Danmark.
- Yin, R.K. (2003) *Case Study Research. Design and Methods* 2nd ed. London SAGE Publications Inc.
- Yin, R.K.(2006) *Mixed Methods Research: Are the Methods Genuinely Integrated or Merely Parallel?*, Mid-south Educational Research Association, *Research in the Schools*, 2006, Vol. 13, No. 1 (pp. 41-47).

